مذكرة

مهارات مهنية الصف السادس الابتدائي

الترم الثاني كامل

2025

مجانًا

إعداد أ / رشا حسن معلم أول
اقتصاد منزلي

(المحور الثالث)   (الصحة والسلامة للجميع)

(الموضوع الأول) (السلامة والإسعافات الأولية للحروق والصدمات الكهربائية)

أنواع الحروق :-

الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي .

- وتنقسم إلي :-

حروق من الدرجة الأولي :- وهي الأبسط إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد (البشرة) وقد يسبب الحرق احمرارًا وألمًا للمصاب .

حروق من الدرجة الثانية :- وتكون هذه الحروق أكثر إيلامًا وتؤثر على الطبقة الأولى (البشرة) والطبقة الثانية (الأدمة)وغالبًا يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .

حروق من الدرجة الثالثة :- هي الأشد خطورة حيث إنها تدمر جميع طبقات الجلد وتتطلب العلاج بالمستشفى .

لتجنب الإصابة بالحروق يجب توخي الحذر من المخاطر المحيطة وتوعية الاخرين بالإسعافات الأولية المناسبة .

إجراءات الإسعافات الأولية في حالات الحروق :-

- بالمدرسة إذا حدث إي إصابة بغرفة العلوم نسرع إلي المعلم وإلي حقيبة الإسعافات الأولية ووضع المرهم وأرسل طلب المساعدة من الزائرة الصحية إذا كان الحرق بسيط وبدون تقرحات فنسارع بلف الجزء المصاب برفق بشاش خاص بالحروق .

نصائح في حالة الحروق البسيطة :-

- بسبب أشعة الشمس الضروري أخذ حمام بارد للمساعدة في تهدئة الحرق .
- ضع كريمًا أو مرهمًا للحروق على الجزء المصاب .
- ازالة أي إكسسوارات في محيط منطقة الحرق أو ساعة أو خاتم .
- غط منطقة الحرق برفق بشاش .
- لا تلمس المنطقة المصابة ولا تستخدم المعجون أو الليمون .
- استدعى الدكتور إذا أستدعي الأمر .

إجراءات الإسعافات الأولية في حالات الصدمات الكهربائية :-

- عند نزع قابس التلفاز يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية .
- عند الإصابة نفصل التيار الكهربائي فورًا وأزاله الكابس من الكهرباء.
- التأكد من أن المصاب لازال يتنفس بشكل طبيعي .

- وضع كريم الحروق على الجزء المصاب ثم تصطحب المصاب الى المستشفى لان الحروق الكهربائية تتسبب في اضرار داخلية .

نصائح في حالات الصدمات الكهربائية والحروق :-

- استخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل العصا الخشبية لإيقاف التيار الكهربائي .

- أتصل ب 123 إذا فقد المصاب وعيه أو أصابته بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة في التنفس .

- أجراء أنعاش للقلب رئوي للمصاب وذلك بوضع يدك علي منتصف صدر المصاب والضغط عليها بقوة متوسطة لمساعدته على التنفس إلى حين وصول سيارة الإسعاف .

- لا تلمس مصدر الكهرباء .

– لا تلمس شخصًا ما زال على اتصال مباشر بالتيار الكهربائي .

– لا تحرك الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء .

أسئلة على الموضوع الأول

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- الحروق هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي . (   )

2- تنقسم الحروق إلى نوعين فقط وهي من الدرجة الأولى والثانية . (   )

3- الحروق من الدرجة الأولى هي أشد خطورة من الحروق من الدرجة الثانية . (   )

4- الحروق من الدرجة الثانية يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوى . (   )

5- لتجنب الإصابة بالحروق يجب عدم التوعية بالإسعافات الأولية المناسبة . (   )

6- الحروق من الدرجة الثانية هي الأشد خطورة وتتطلب العلاج بالمستشفى . (   )

7- الحروق بسبب أشعة الشمس الضروري أخذ حمام ساخن لتهدئة الحرق . (   )

8- عند نزع قابس التلفاز يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية . (   )

9- يجب أن نلمس شخصًا ما زال على اتصال مباشر بالتيار الكهربائي لشدة بعيدًا عن الكهرباء . (   )

10- لإيقاف التيار الكهربائي اثناء الصدمات نستخدم عصاه معدنية . (   )

11- يجب استخدام معجون الأسنان على الجزء المصاب لتهدئته . (   )

12- يجب الاتصال برقم (123) في حالة الحروق البسيطة . (   )

13- عند الإصابة بحروق الشمس من الضروري الاتصال بالإسعاف . (   )

14- يجب إرسال الشخص المصاب بالحروق الكهربائية إلى المستشفى . (   )

15- قد تسبب أشعة الشمس في احداث حروق بالجلد . (   )

16- يستخدم الشاش لتغطية الحروق البسيطة . (   )

17- نضع كريم الحروق عند التعرض لحروق طفيفة . (   )

18- يجب عمل انعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في التنفس . (   )

19- تتضرر طبقة الأدمة في الحروق من الدرجة الأولى . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- تنقسم الحروق إلى ....

(حروق من الدرجة الأولى – حروق من الدرجة الثانية – حروق من الدرجة الثالثة – جميع ما سبق)

2- الحروق من الدرجة الأولي وهي .... إذ تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد .

(الأشد – الأبسط – الأسهل – أكثر ألأمًا)

3- .... هي نوع من الإصابات التي تنتج عن التعرض للحرارة أو المواد الكيميائية أو التيار الكهربائي .

(نزلات البرد – الحروق – النزيف – وجع الرأس)

4- أثناء الحروق ازالة أي .... في محيط منطقة الحرق بالجسم أو ساعة أو خاتم .

(مكياج – إكسسوارات – أثاث – مفارش)

5- الحروق من الدرجة .... تكون هذه الحروق أكثر إيلامًا وغالبًا يصحبها ظهور التقرحات وخطر الإصابة بالعدوي .

(الثالثة – الثانية – الأولى – الرابعة)

6- عند نزع قابس .... يجب الحذر لحدوث شرارة كهربائية .

(التلفاز – اللعبة – البطارية – السيارة)

7- .... الشخص المصاب بإصابة ناجمة عن الكهرباء .

(حرك – قلب - لا تحرك – أحمل)

8- - استخدام مادة غير موصلة للكهرباء مثل .... لإيقاف التيار الكهربائي .

(العصا المعدن - العصا الخشبية – المقص – ماسورة)

9- الحروق الكهربائية تتسبب في اضرار ....

(خارجية فقط – داخلية – سطحية فقط – احمرار فقط)

10- أجراء أنعاش للقلب رئوي للمصاب وذلك بوضع ....علي منتصف صدر المصاب والضغط عليها بقوة.

(يدك – قدمك – جسمك – رأسك)

11- أتصل برقم .... إذا فقد المصاب وعيه أو أصابته بدوار أو تشوش أو حروق شديدة أو صعوبة في التنفس .

(123 - 122 - 126 - 125)

12- الحروق من الدرجة الأولى تتأثر الطبقة الخارجية من الجلد وقد يسبب الحرق .... وألمًا للمصاب .

(تدهور – احمرارًا – تأكل – تلف)

13- قبل اسعاف المصاب يجب التأكد من أن المصاب لازال .... بشكل طبيعي.

(يتألم – يتنفس – يبكي – يجري)

14- يجب عمل .... إذا وجد المصاب صعوبة بالتنفس .

(إنعاش قلبي – كمادات – علاج منزلي – جبيرة)

15- قد تسبب حروق .... أضرارًا داخلية .

(الشمس – الدرجة الثانية – الدرجة الثالثة – الكهرباء)

أكمل العبارات الأتية مما يناسبها مما بين الاقواس :-

(البشرة – الثالثة – خشبية – الحروق – معدنية – الكيميائية – التنفس – الثانية)

1- يجب عمل إنعاش قلبي رئوي إذا وجد المصاب صعوبة في ....

2- الحروق هي إصابة تنتج عند التعرض للمواد ....

3- تصيب الحروق من الدرجة الاولى ....بالاحمرار والألم .

4- نستخدم شاشًا نظيفًا خاصًا بالحروق عند الإصابة بـ.........................

5- يجب إبعاد المصاب بالصدمة الكهربائية عن مصدر الكهرباء باستخدام عصا ....

6- الحروق التي تصيب البشرة والأدمة ويصاحبها تقرحات تكون من الدرجة ....

7- عند الإصابة بالحروق من الدرجة ....يجب الاتصال برقم (123) .

صنف الإجراءات الأتية بجدول :-

(وضع كريم حروق – إنعاش رئوي – الاتصال ب(123) – تغطية منطقة الحرق – عدم تحريك المصاب -عدم لمس المصاب – أخذ حمام باردًا – أزل الإكسسوارات .

الحروق البسيطة	الحروق الكهربائية

(الدرس الثاني) (إجراءات واحتياطات السلامة في اعمال السباكة)

السلامة في العمل :-

تتعدد احتياطات السلامة المهنية التي يتبعها السباكون أثناء العمل وتسهم في حماية السباكين من الإصابات والأمراض .

المواد الخطرة والمياه الساخنة :-

غالبًا ما يتعرض السباكين للأبخرة والمواد الخطرة بمياه الصرف الصحي أو الغبار الناتج عن الحفر والرصاص والمواد الكيميائية والمياه الساخنة والانابيب الساخنة خطيرة أيضًا...

لذلك يجب ان يرتدى السباكون الأدوات لحمايتهم مثل :-

- **الأحذية (تمنع الأحذية المانعة للانزلاق السلامة لانزلاق السباكين وأصابتهم بالأدوات أو القطع المتناثرة)**
- **النظارات (تساعد على وقاية العين من تناثر السوائل وتساقط الحطام)**
- **الأقنعة (تساعد على تجنب استنشاق الغبار والاتربة)**
- **القفازات (تحمي اليدين من المواد الكيميائية والحروق والحوادث المرتبطة بالأدوات)**
- **الخوذات (الوقاية الصلبة ضرورية في المواقع الصناعية)**
- **السلم (يجب استخدام السلم أو السقالات المناسبة لتجنب السقوط)**

السلامة عند استخدام الأدوات :-

- يجب ارتداء الأدوات للسلامة أثناء العمل مثل الأقنعة والنظارات والقفازات عند عملهم على القطع أو الحفر أو أي نشاط أخر لتجنب الغبار .

- الحرص على الا تتبلل الاسلاك والشرائط الكهربائية للوقاية من خطر الصدمات الكهربائية .

-و عند استعمال مشعل البروبان للحام الانابيب يجب إبقاء اللهب على مسافة بعيدة من المواد القابلة للاشتعال وتجنب أحراق أنفسهم .

- يجب ترتيب الأدوات وأماكن العمل لتقليل من مخاطر التعثر .

أسئلة على (الموضوع الثانى)

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- نادر ما يتعرض السباكون للأبخرة والمواد الخطيرة بمياه الصرف الصحي . (   )

2- يمكن أن تكون المياه الساخنة والأنابيب الساخنة خطيرة على السباك . (   )

3- يفتقد السباك لاحتياطات السلامة المهنية أثناء العمل . (   )

4- ترتيب أماكن عمل السباك تقلل من مخاطر التعثر . (   )

5- يجب على السباك استخدام سلالم أو سقالات مناسبة لتجنب السقوط . (   )

6- ارتداء الخوذات الواقية الصلبة غير ضروري في الأماكن الصناعية . (   )

7- تعيق قفازات السباكة اليدين أثناء العمل وسرعة الأداة ولا تحمي السباك أثناء العمل . (   )

8- تسمح أحذية الأمان انزلاق السباكين أثناء العمل . (   )

9- ترتيب أماكن العمل يقلل من مخاطر التعثر . (   )

10- اتباع احتياطات السلامة يحمي السباكون من الأمراض . (   )

11- ارتداء القفازات أمر غير ضروري للسباك . (   )

12- ارتداء الخوذات ضروري في الأماكن الزراعية . (   )

13- يجب توخي الحذر عند لحام الانابيب لتجنب الإصابة . (   )

14- هناك بعض الحوادث المرتبطة بالأدوات في أماكن العمل . (   )

15- يجب توافر التهوية المناسبة لحماية السباك من خطر الأبخرة . (   )

16- الاستخدام الخاطئ لمشعل البروبان يعرض السباك للخطر . (   )

17- استخدام السلالم المناسبة يقي السباك من مخاطر السقوط . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- تحمي .... يدين السباك من السوائل والحروق من المواد الكيميائية .

(النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات)

2- ارتداء .... ضروري في الأماكن الصناعية .

(النظارات الواقية – الخوذات الواقية – الأحذية الواقية – الأقنعة الواقية)

3- تمنع .... من سقوط السباكين أثناء العمل .

(النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات)

4- يتعين على السباكين استخدام ادواتهم بـ ....

(عناية – تهور – استهتار – خمول)

5- يحرص السباك على الا تتبلل الاسلاك للوقاية من خطر ....

(الحريق – الانزلاق – الاختناق – الصدمات الكهربائية)

6- يستخدم السباك للحام المواسير والانابيب ....

(المنشار – لحام البروبان – المطرقة – المفك)

7- يجب ترتيب أماكن العمل وارتداء أحذية السلامة للحماية من ....

(الابخرة السامة – الحروق – الصعقات الكهربائية – الانزلاق)

8- ارتداء الخوذات ضروري في الأماكن ....

(الزراعية – التجارية – الصناعية – السياحية)

9- لحماية العين يجب ارتداء .... لحمايتها من السوائل والحطام المتساقط والاتربة .

(النظارات الواقية – الخوذات الواقية – الأحذية الواقية – الأقنعة الواقية)

10- يتعرض عمال السباكة للصدمات الكهربائية بسبب وصول المياه إلى ....

(الأنابيب الساخنة – الأسلاك الكهربائية – الخوذات – القفازات)

11- قد يتعرض السباك لخطر الحريق بسبب ....

(السقالات – نظارات السلامة – القفازات – الأنابيب الساخنة)

12- لحماية السباك من الابخرة الخطرة يجب توافر ....

(الأحذية المتينة – القفازات – التهوية المناسبة – السقالات)

13- عند الحفر يرتدي السباك القناع للحماية من ....

(الحرق – الصدمات – الغبار – الغرق)

14- للحماية من التعثر يرتدى السباك ....

(النظارات – أحذية السلامة – الأقنعة – القفازات)

صل الخطر من العمود (أ) بإجراءات السلامة من العمود (ب) :-

(أ)	(ب)
1-التعرض للأبخرة والمواد الكيميائية .	أ- ترتيب أماكن العمل وارتداء الأحذية للسلامة .
2-تناثر السوائل وتساقط الحطام .	ب- ارتداء القفازات .
3- الانزلاق والتعثر .	ج- استخدام السلم والسقالات المناسبة .
4- السقوط من أعلى .	د- ارتداء النظارات الواقية .
5- التعرض للأنابيب الساخنة .	هـ- توفير التهوية وارتداء الأقنعة .

(الموضوع الثالث) (المربى)

المربي :-

هي خليط من ثمار الفاكهة أو بعض الخضروات ومضاف إليه السكر وحامض الستريك (ملح الليمون) ومطهية على درجة حرارة 105 درجة مئوية حتي يتماسك قوامها .

- تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية الموجودة في الفاكهة المصنوعة منها وتعتبر مصدرًا جيدًا للفيتامينات والأملاح المعدنية .

الخطوات الأساسية لصنع المربي :-

- أجمع الأدوات والمكونات اللازمة :-

الأدوات :- سكين ولوح تقطيع – إناء كبير لطهي المربى – ميزان رقمي – برطمانات زجاجية للتعليب بأغطية – ملعقة تقليب – أداة لرفع البرطمان .

- المكونات :- فاكهة طازجة – سكر – البكتين لتماسك قوام المربى – حامض الستريك لحفظ المربي 5(جم لكل كجم من السكر المضاف إلى المربي)

تحضير المكونات :- يجب غسل الفاكهة جيدًا وتقطيعها وإزالة الأجزاء التالفة منها – يتم تحديد كمية السكر حسب وزن الفاكهة لكل كيلو فاكهة كيلو سكر – يضاف البكتين لزيادة تماسك المربي وهي مادة طبيعية وتوجد بالتفاح بنسبة عالية .

خلط المكونات وطهيها :- ضع الفاكهة والسكر في إناء ويقلب الخليط على نار هادئة للطهي وإذابة السكر مع التقليب ويضاف حامض الستريك على القليل من الماء الدافئ ويقلب الخليط مرة أخري حتى يصبح جاهز .

تحضير البرطمانات والأغطية :- تعقم بغمرها بالماء وتركها تغلي لمدة 10د وتستخدم أداة رفع البرطمانات لإخراجها وتعقم الاغطية .

التعليب :- تعبأ المربى وهي ساخنة في البرطمانات وتترك حتى تبرد ثم تغلق بإحكام .

أسئلة على (الموضوع الثالث)

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- عند تحضير برطمانات المربي تعقم 10 د قبل تعبئتها . ( )

2- تطهي المربي عند درجة حرارة 104 د مئوية حتي تتماسك قوامها . ( )

3- لا تحتوي المربي على الفيتامينات والأملاح المعدنية لان الفاكهة مطهية . ( )

4- تتميز المربي الجيدة بأن قوامها غير متماسك . ( )

5- لا يمكن عمل مربي من الخضروات . ( )

6- يتم عمل المربي بدون إضافة السكر . ( )

7- إضافة البكتين عند تنفيذ المربي يكون اختياري . ( )

8- يتم أضافة السكر لتنفيذ المربي ضعف الكمية للفاكهة . ( )

9- يجب غسل الفاكهة جيدً وتقطعها عند تنفيذ المربي . ( )

10- يحتوي التفاح على نسبة بكتين أقل من باقي الفاكهة . ( )

11- يضاف حامض الستريك وأذابته في ماء بارد عند اعداد المربي . ( )

12- تطهي الفاكهة وتحلى لصنع المربي . ( )

13- تحتوي الفاكهة على كمية كبيرة من البروتين . ( )

14- يجب التخلص من الأجزاء المتعفنة من الفاكهة قبل صناعة المربي . ( )

15- عند صناعة المربي يجب الاستمرار في التقليب لإذابة السكر . ( )

16- يجب تعبئة المربي وهي باردة . ( )

17- تحتوي المربي على نفس العناصر الغذائية للفاكهة المصنوعة منها . ( )

18- يجب أن تستخدم البرطمانات بعد تعقمها لقتل البكتيريا قبا تعبئة المربي . ( )

19- عند تعقيم البرطمانات تعقم بماء بارد ونستخدم الملقط لرفعها . ( )

20- أضافة حامض اللاكتيك لحمايتها من التلف كمادة حافظة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- .... هي خليط من الفاكهة والسكر وحامض الستريك ومطهية .

(اللبن الزبادي – المربي – العصير – الكيكة)

2- من الأدوات المستخدمة لصنع المربي ....

(إناء كبير – سكين ولوح تقطيع – ميزان رقمي – جميع ما سبق)

3- من المكونات الأساسية للمربي ....

(فاكهة طازجة – سكر – حامض الستريك – جميع ما سبق)

4- يضاف .... لتماسك قوام المربي .

(البكتين – السكر – حامض الستريك – الفاكهة الطازجة)

5- كمية السكر التي تحتاجها لأعداد المربي .... لكل كجم فاكهة .

(2كجم - 1كجم – 3كجم – ½ كجم)

6- يضاف حامض الستريك إلى المربي وهو مضاف إلى قليل من الماء ....

(البارد – الفاتر – المثلج – الدافئ)

7- تعبأ المربي وهي .... في البرطمانات .

(ساخنة – باردة – متجمدة – مثلجة)

8- تعد المربي مصدرًا جيدًا ....

(للنشويات – للفيتامينات – للبروتينات – للدهون)

9- بعض الفاكهة لا تحتاج لإضافة البكتين لأنها تحتوي على نسبة عالية منه مثل ....

(الفراولة – التفاح – البطيخ – التين)

10- أثناء صناعة المربي تكون درجة الحرارة المستخدمة ....

(عالية – مرتفعة – منخفضة – كبيرة)

11- يستخدم حمض .... في صناعة المربي .

(الخليك – الستريك – البكتين – الكبريتيك)

12- يوضع مقدار 5 جرامات من حمض الستريك لكل كجم من ....

(السكر – الفاكهة – الماء – الدقيق)

13- إذا لم تتماسك المربي بعد الطهي يضاف ....

(حمض الستريك – البكتين – السكر – الماء)

أكمل الجمل الأتية مما بين الاقواس :-

(المتعفنة – ساعة – الاملاح المعدنية – 10دقائق – السكر – برطمانات)

1- تحتوي المربي على عناصر غذائية منها ....

2- تحديد الكمية المناسبة من .... مهم جدًا لصنع المربي .

3- يلزم إزالة الأجزاء .... من الفاكهة عند صناعة المربي .

4- بعد طهو المربي تفرغها في .... معقمة .

5- عند تحضير برطمانات المربي تعقم .... قبل تعبئتها .

(الموضوع الرابع) (اللبن الزبادي)

كيفية صناعة اللبن الزبادي :-

يعتبر اللبن الزبادي مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم ومن الوجبات الخفيفة التي يمكن تناولها على الفطور أو العشاء فهو لبن متخمر بأنواع من بكتيريا حامض اللاكتيك وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي ويتم كالتالي :-

1- التسخين :- يسخن اللبن إلى درجة 90 د مئوية لمدة 10 دقائق لقتل الميكروبات الضارة ولتحسين القوام النهائي وفي المصنع يسكب الزبادي في عبوات بلاستيك .

2- التبريد :- يبرد اللبن بسرعة لتصل حرارته إلى 40 د مئوية وهي افضل درجة حرارة لنمو البكتيريا المفيدة (الصحية) وتجنب نمو الميكروبات الضارة .

3- إضافة بادئات التخمر :- بادئات التخمر وهي زبادي من يوم سابق وتتم أضافة بمقدار 2 معلقة صغيرة لكل كيلو لبن ويذاب في قليل من اللبن المبرد عند درجة 40 د م ثم يعبأ في عبوات بلاستيك نظيفة وجافة .

4- التحضين :- يحفظ الخليط بدرجة من 40-45 د م لمدو من 4-8 ساعات خلال هذا الوقت يتحول السكر اللاكتوز (سكر اللبن) إلى حامض اللاكتيك بفعل البكتيريا ما يعطي الزبادي ويمنحه قوامه السميك .

5- أخيرًا يحفظ اللبن في الثلاجة في عبوات معقمة ومغلفة .

المشكلات التي يمكن أن تحدث عند صنع اللبن الزبادي:-

العيوب التي تظهر عند صنع اللبن الزبادي	الأسباب
طعم الزبادي لاذع جدً أو حمضي	استغرقت فترة التحضين وقتًا طويلًا .
الزبادي قوامة غير متماسك	انخفاض درجة حرارة التحضين عن أقل من 40-45د م
تشريش الزبادي (ظهور الشرش على السطح)	ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول مدة التحضين

أسئلة على (الموضوع الرابع)

ضع علامة صح أمام العبارة الصحيحة وعلامة خطأ أمام العبارة الخاطئة :-

1- يعتبر اللبن الزبادي ليس مصدرًا جيدًا للبروتين والكالسيوم . (   )
2- بكتيريا حامض اللاكتيك الموجودة باللبن الزبادي وهي بكتيريا مفيدة للجهاز الهضمي . (   )
3- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة خفيفة . (   )
4- تستخدم البكتيريا الضارة لصناعة الزبادي . (   )
5- يعد الزبادي مصدرًا للفيتامينات والكربوهيدرات . (   )
6- يمكن استخدام الزبادي من يوم سابق كبادئ للتخمر . (   )
7- تستمر فترة التحضين من 4-8 أيام . (   )
8- تشرش اللبن يدل على أخطاء في الصناعة . (   )
9- اللبن الزبادي مفيد للجهاز التنفسي . (   )
10- يعتبر الزبادي قوامة غير متماسك بسبب ارتفاع درجة حرارة التحضين . (   )
11- يحفظ الزبادي على المطبخ في عبوات معقمة ومغلفة . (   )
12- يمكن صنع الزبادي من اللبن الطازج مع إضافة معلقتين زبادي مذابين في اللبن المبرد . (   )
13- يعد اللبن الزبادي لبن متخمر . (   )
14- تستخدم الجراثيم لتخمير اللبن الزبادي . (   )
15- يتم تبريد اللبن الزبادي بسرعة لدرجة 40 د مئوية لنجنب نمو البكتيريا . (   )
16- يمكن تناول اللبن الزبادي على العشاء أو الإفطار . (   )
17- يستخدم ملح الليمون عند صناعة الزبادي . (   )
18- طعم الزبادي لاذع جدً أو حمضي بسبب زيادة وقت التحضين . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين القوسين :-

1- يمكن تناول اللبن الزبادي كوجبة ....

(سريعة – أساسية – رئيسية – خفيفة)

2- لقتل الميكروبات الضارة باللبن الزبادي يسخن عند درجة .... مئوية .

(40د – 60د – 80د – 90د)

3- اللبن الزبادي عبارة عن لبن ....

(مثلج – ملوث – متعفن – متخمر)

4- بكتيريا حمض اللاكتيك تستخدم في صناعة ....

إعداد أ/ رشا حسن معلم أول اقتصاد منزلي

(المربي – اللبن الزبادي – العصائر – المشروبات الغازية)

5- يتخمر اللبن الزبادي بإضافة ....من يوم سابق .

(الفاكهة – العسل – ستريك – الزبادي)

6- يحصل اللبن الزبادي على قوام سميك بسبب عملية ....

(التسخين – التحضين – التبريد – الحفظ)

7- يعد اللبن الزبادي لبنًا متخمرًا بأنواع من ....

(الجراثيم – البكتيريا – الفطريات – الطحالب)

8- تعمل عملية .... على تحسين القوام النهائي للبن .

(التبريد – التحضين – التسخين – التعليب)

9- البكتيريا المستخدمة في صناعة الزبادي تفيد الجهاز ....

(العصبي – الدوري – الحركي – الهضمي)

10- أفضل درجة لنمو البكتيريا المفيدة هي ....

(40 د – 60 د – 80 د – 90 د)

11- يصبح طعم الزبادي حمضي إذا زادت فترة ....

(البسترة – التحضين – التسخين – التبريد)

12- يسخن اللبن في الخطوة الأولى لصناعة الزبادي لدرجة .... درجة مئوية .

(40 د - 60 د - 90 د - 150 د)

13- أثناء صناعة اللبن الزبادي تتكاثر البكتيريا النافعة وتحول سكر .... إلى حمض اللاكتيك .

(الفركتوز – اللاكتوز – الجلوكوز – السكروز)

14- يؤدي ارتفاع درجة التحضين إلي زهور .... على سطح الزبادي .

(البقع – العفن – الشرش – الجراثيم)

أكمل :-

(ساخنًا - زبادي – التحضين – اللاكتيك - بارد – ستريك)

1- تذاب بادئات التخمر عند صنع الزبادي في لبن ....

2- حفظ الزبادي في درجة 40 د مئوية لمدة 4-8 ساعات يسمي ....

3- يضاف للبن الزبادي معلقتين من .... من يوم سابق .

5- لقتل الميكروبات نبدأ بأن يكون اللبن .... عند درجة 90د مئوية ونتركه يغلى لمدة 10 د .

6- اللبن الزبادي عبارة عن لبن مخمر بحمض ....

صل الخطر من العمود (أ) بإجراءات السلامة من العمود (ب) :-

(أ)	(ب)
1-الزبادي قوامة غير متماسك .	أ- ارتفاع درجة حرارة التحضين وطول المدة .
2-تشريش اللبن على السطح .	ب- انخفاض درجة حرارة التحضين عن 40 د م .
3- الزبادي قوامة غير متماسك .	ج- استغراق وقت التحضين وقتًا طويلًا .

رتب خطوات صنع اللبن الزبادي :-

1- التبريد ( )

2- التسخين ( )

3- التحضين ( )

4- الحفظ والتخزين . ( )

5- إضافة بادئات التخمر . ( )

(الموضوع الخامس) (المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية)

الأثار السلبية للمشروبات الغازية :-

- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية تؤدي غلي مشكلات صحية منها زيادة الوزن .

- ويؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلي رفع مستويات السكر في الدم .

- وتساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثاني .

- يوجد علاقة بين تناول المشروبات السكرية وارتفاع ضغط الدم .

- زيادة خطر الاصابة بأمراض القلب والسرطان .

المشروبات الصحية كبديل للمشروبات الغازية :-

- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا .

- أكتشف الباحثون أن المحليات الصناعية (بديل السكر) لها تأثير ضارًا على البكتيريا المفيدة الموجودة في الجهاز الهضمي .

- تحد المحليات على قدرة الجسم على معالجة السكر بفاعلية وعلى امتصاص العناصر الغذائية الأساسية ويجعلها اكثر صعوبة .

- استهلاك المحليات الصناعية يؤدي الي زيادة الشهية وبالتالي زيادة استهلاك السعرات الحرارية وفي النهاية زيادة الوزن .

- يعيق شرب المشروبات الغازية حمض الفوسفوريك الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف .

- شربها طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة التي تمد الجسم بالعناصر الغذائية التي يحتاجها وتؤدي الي سوء التغذية بسبب الافراط في تناولها وزيادة السكر بها .

- استبدال شرب المشروبات الغازية ببدائل صحية أخري .

أسئلة الموضوع الخامس (المشروبات الصحية بديل للمشروبات غير الصحية)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- السكريات الموجودة في المشروبات الغازية لا تؤدي إلي مشكلات صحية وخصوصا زيادة الوزن . (   )

2- السكريات بالمشروبات الغازية تساهم في الإصابة بمرض السكري من النوع الثالث . (   )

3- يؤدي تناول كميات زائدة من السكر المضاف إلي خفض مستويات السكر في الدم . (   )

4- المشروبات الغازية الدايت ليست في الواقع خيارًا صحيًا . (   )

5- يمكن استبدال شرب المشروبات الغازية ببدائل صحية أخري . (   )

6- تخلو المشروبات الغازية من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف . (   )

7- تتسبب المشروبات الغازية العديد من المشكلات الصحية . (   )

8- تحتوى المشروبات الغازية على مكونات مفيدة للجهاز الهضمي . (   )

9- لا تؤثر المشروبات الغازية على صحة العظام . (   )

10- تمدنا المشروبات الغازية بكثير من الفيتامينات والمعادن . (   )

11- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض السكري . (   )

12- نفت بعض الدراسات العلاقة بين تناول المشروبات الغازية وارتفاع ضغط الدم . (   )

13- المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي . (   )

14- شرب المشروبات الغازية طول اليوم يقلل من تناول الأطعمة والمشروبات المفيدة . (   )

15- عليك ان تقرر استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية لأنها مفيدة . (   )

16- قد تصاب بسوء التغذية عند الافراط بتناول المشروبات الغازية فقط . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- المشروبات الغازية الدايت .... في الواقع خيارًا صحيًا .

(هي – ليست – دائمًا – أكيد)

2- تخلو المشروبات .... من الفيتامينات والمعادن والبروتينات والالياف .

(الطبيعية – الصناعية – الغازية – المعلبة)

3- المشروبات الغازية تؤدي الي سوء التغذية بسبب الأفراط في تناولها وزيادة .... بها .

(السكر – الملح – البروتين – الدهون)

4- تحتوي المشروبات الغازية على مكونات ضارة بالجهاز ....

(البولي – الهضمي – التنفسي – الدوري)

5- تتسبب السكريات الموجودة بالمشروبات الغازية إلى ارتفاع مستوي .... بالدم .

(الفيتامينات – الألياف – البروتينات – الأنسولين)

6- يعيق شرب المشروبات الغازية حمض .... الموجود بها عملية امتصاص الجسم للكالسيوم الضروري لصحة العظام .

(اللاكتيك – الفوسفوريك – الكبريتيك – الحديد)

7- المشروبات الغازية تعمل على زيادة ....

(الصحة – الشهية – الحرارة – الفائدة)

8- يؤثر .... الموجود في المشروبات الغازية على صحتك ويؤدي إلى مشاكل صحية .

(الفيتامينات – السكر – الملح – البروتين)

9- ارتفاع مستويات السكر في الدم يتسبب بمرض ....

(انخفاض ضغط الدم – السكري – السرطان – الأنيميا)

10- كشف الباحثون أن المحليات الصناعية بديل السكر لها تأثير مفيد على البكتيريا بالجهاز الهضمي .

(نافع – مفيد – جيد - ضار)

11- استهلاك المحليات يؤدي إلى ....

(زيادة الشهية – زيادة استهلاك السعرات الحرارية – زيادة الوزن – جميع ما سبق)

12- عليك أن تقرر أستبدل المشروبات الغازية ببدائل صحية مثل ....

(المشروبات الغازية (الدايت) – العصائر الصناعية – الوجبات السريعة – المشروبات الصحية)

13- تحتوى المشروبات الغازية على كميات عالية من ....

(الالياف – المعادن – البروتينات – السكريات)

أكمل :-

(العناصر الغذائية – المحليات الصناعية – الغازية – لسوء التغذية – حمض الفوسفوريك - الطبيعية)

1- تتسبب المشروبات .... في أخطار صحية .

2- تخلو المشروبات الغازية من ....

3- تضر .... بالبكتيريا المفيدة بالجهاز الهضمي .

4- يوجد .... في المشروبات الغازية ويضر بصحة العظام .

5- استبدال المشروبات الصحية بالمشروبات الغازية يؤدي ....

عنوان الدرس :- (الموضوع السادس) (الوجبات السريعة)

الماضي الجميل :- الطعام المعد بالمنزل يتميز بأنه :-

- في ذكريات الماضي الجميل عند اعداد وتجهيز الوجبات المميزة التي يتناولها الاسرة مع الجيران في المناسبات والاحتفالات .
- التي كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو (الأطفال والمراهقين والبالغين والمسنين) .
- وتتكون من الاحتياجات الغذائية اللازمة عند ممارسة الألعاب الرياضية المختلفة .
- و تحتوي على النكهات اللذيذة والغنية بالمكونات المغذية .

مثل :- الكبدة الاسكندراني التي تقدم مع الفلفل الملون واللذيذة للغاية فهي صحية ومصدر غنيًا بالبروتينات (B2) والفيتامين (A) والحديد والفيتامينات .

و الفلفل غني بـ (C,E,,A,k1) وحمض الفوليك والبوتاسيوم .

في الوقت الحاضر :-

- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل .
- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة التسعينات بشكل كبير وزادت الاقبال عليها .
- اكتسبت ايضًا أكشاك ومطاعم الوجبات السريعة المصرية المحلية شعبية كبيرة من خلال تقديم وجبات سريعة بسعر مناسب .
- كما ان ظروف العمل الصعبة لا سيما بالمدن الكبرى تجعل الامر ملائمًا للأفراد للبقاء في أماكن عملهم وطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة .

أضرار الوجبات السريعة :-

- تحتوي علي نسبة عالية من السكر والدهون والكربوهيدرات وتفتقر الالياف والفيتامينات والمعادن الأساسية .
- وتناولها يؤدي إلي زيادة الوزن وسوء التغذية حيث يتلقى الجسم وفرة من الطاقة من دون أن يحصل على العناصر الغذائية .
- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من زيادة الوزن والسمنة وانتشار مرض السكري من النوع الثاني وضغط الدم والكبد الدهني وظهور امراض فقر الدم الناتج عن نقص الحديد . - كثير من الأطفال يعانون أيضًا من تأخر النمو وسوء التغذية بسبب وجباتهم الغذائية غير الصحية التي تفتقر العناصر الغذائية اللازمة للنمو السليم .

-العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .

المناظرة :- هي تبادل الآراء والحجج حيث يقدم أحد الفريقين حججًا لصالح موضوع ما ويقدم الفريق الأخر حججًا ضده ويرد كل فريق علي حجج الفريق الاخر .

الحجة القوية وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .

أسئلة الدرس السادس (الوجبات السريعة)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يفضل الشباب طلب الوجبات السريعة الجاهزة بدلًا من الاستمتاع بوجبات صحية معدة بالمنزل. (   )

2-الوجبات بالماضي الجميل كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو . (   )

3- في الماضي الجميل كانت تعد الوجبات الصحية ونتناولها مع الاسرة في المناسبات . (   )

4- وجبات الماضي كانت لا تتكون من العناصر الغذائية المفيدة للرياضيين . (   )

5- يفضل الكثير من الشباب بالوقت الحاضر طلب الوجبات السريعة . (   )

6- الكبدة تعتبر مصدر جيد للبروتين فقط . (   )

7- الوجبات السريعة تحتوي على الألياف والفيتامينات والمعادن الأساسية . (   )

8- العودة الى تناول الوجبات الصحية المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا . (   )

9- ظهرت سلاسل من مطاعم الوجبات السريعة الدولية في المدن المصرية خلال فترة الخمسينات . (   )

10- تناول الوجبات السريعة يؤدي إلي زيادة الوزن وسوء التغذية . (   )

11- كشفت الإحصائيات أن لا يوجد نسبة من الأطفال يعانون من سوء التغذية . (   )

12- ظروف العمل الصعبة تجعل الأمر ملائمًا للأفراد لطلب وجبة سريعة تمدهم بالطاقة اللازمة . (   )

13- يحتاج الرياضيون إلى تناول وجبات منزلية صحية . (   )

14- ترتفع نسبة المصابين بالسمنة بمصر بسبب العادات الغذائية الصحيحة . (   )

15- توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من الفيتامينات . (   )

16- تتميز الوجبات السريعة بأن تكلفتها مناسبة مقارنتًا بالوجبات المنزلية . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- اكتشفت الاحصائيات ان 35% من الأطفال و40% من البالغين في مصر يعانون حاليا من ....

(النحافة – السمنة – الصحة – نقص الكالسيوم)

2- .... كانت تراعي الاحتياجات الغذائية لكل مرحلة من مراحل النمو .

(الوجبات السريعة – الوجبات الدسمة – الوجبات المنزلية – الوجبات الجاهزة)

3- العودة الى تناول الوجبات .... المعدة بالمنزل يعد تحديًا ولكنه ليس مستحيلًا .

(الصحية – السريعة – الجاهزة – الدسمة)

4- الوجبات السريعة تؤدي الى أنتشار مرض .... من النوع الثاني .

(القلب – الكلى – الكبد - السكري)

5- الوجبات السريعة مشبعة بكميات من ....

(الملح – البروتينات – الفيتامينات - الالياف)

6- زادت نسبة المصابين بالسمنة في مصر بسبب كثرة تناول ....

(الفاكهة – الخضروات – الوجبات السريعة – الطعام المنزلي)

7- اكتسبت مطاعم الوجبات السريعة المصرية شعبية بسبب ....

(التكلفة المناسبة – التكلفة الباهظة – المكونات الصحية – تشبعها بالمغذيات)

8- يصاب الأطفال بفقر الدم بسبب نقص ....

(الكالسيوم – الحديد – الماغنسيوم - الفوسفات)

9- ساعد على زيادة استهلاك الوجبات السريعة انتشار ....

(المدارس – المستشفيات – نوادي الألعاب الرياضية – مطاعم الوجبات الجاهزة)

10- ساهمت الوجبات السريعة في أنتشار مرض ....

(الدرن – الكبد الدهني – الانفلونزا – الكورونا)

11- الأطعمة السريعة مليئة بـــ .... الضارة .

(الفيتامينات – الألياف – الدهون – البروتينات)

12- تفتقر الوجبات السريعة إلى ....

(الدهون – الكربوهيدرات – السكر – الفيتامينات)

13- كانت النكهات لذيذة غنية بالمكونات الصحية والمغذية في ....

(الحاضر – الماضي – الوقت الحالي – الماضي والحاضر)

14- تعد من أمثلة وجبات الماضي التي كانت غنية بالفيتامينات وتقدم مع الفلفل الملون ....

(الكبدة الإسكندراني – الشاورما – البيتزا – البرجر)

15- يعتبر .... غني بـ الفيتامينات وحمض الفوليك والبوتاسيوم .

(الكبد – البرجر – الفلفل – الأرز)

16- بسبب الوجبات السريعة ظهرت أمراض مثل .... الناتج عن نقص الحديد .

(السكري – الكبد الدهني – الضغط – فقر الدم)

17- .... هي تبادل الأراء والحجج .

(المناظرة – الندوة – المناقشة – المفاوضات)

18- .... وهي الحجة المدعومة بالأدلة مثل الحقائق والبيانات الإحصائية والتجارب الشخصية .

(المناظرة – الحجة القوية – المناقشة – المفاوضات)

أكمل :-

(للسمنة – الوجبات السريعة – الدهون – الطاقة – فقر الدم - البروتين)

1- تتعرض .... بسبب تناول الوجبات السريعة .

2- يسبب نقص معدن الحديد مرض ....

3- توفر مطاعم .... المصرية الطعام بسعر مناسب .

4- تعد الوجبات السريعة مصدرًا غنيًا بـ .... المضرة .

5- توفر الأطعمة السريعة كمية كبيرة من ....

عنوان الدرس: (الموضوع السابع) (البدائل الصحية للوجبات السريعة)

إعداد الأطعمة الصحية واختيارها :-

- بعد أن اكتسبنا فهمًا عميقًا لمخاطر الوجبات السريعة والمشروبات الغازية وفهمنا أن الوجبات السريعة تتكون من نسبة عالية من السكر والدهون والملح وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية .

- ومن المهم قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية من أجل مقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الغذائية الأخرى .

- يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل .

الوجبات السريعة والبدائل :-

الوجبات السريعة	البدائل
الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة (غير صحية)	الاطعمة المشوية – المطهوة بالبخار أو بالفرن بكمية قليلة من الزيت الصحي مثل زيت الزيتون .
الوجبات الخفيفة التي تحتوى على نسبة عالية من السكر مثل الحلوى والمعجنات .	الوجبات الخفيفة التي تحتوي على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر مثل الفاكهة مع الزبادي أو الفواكه المجففة أو البسكويت المدعم بالشوفان والحبوب الكاملة .
رقائق الذرة والبطاطس التي تحتوي على كميات عالية من الملح والدهون .	الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات .
الخبز والكعك منخفض الألياف المصنوع من الدقيق الأبيض .	الخبز الذي يحتوي على دقيق الحبوب الكاملة أو مسحوق الفول السوداني والبذور التي تزيد من محتوى الألياف والمغذيات .
الوجبات السريعة التي تحتوي على كميات عالية من الملح واللحوم منخفضة الجودة والخبز الأبيض .	الأطعمة المعدة في المنزل مثل البرجر قليل الملح واللحوم الخالية من الدهون أو البقوليات ذات الجودة الأفضل والخبز المصنوع من الحبوب الكاملة ومزيج الخضروات مثل السلطة .

الأطعمة الصحية ...... نكهة ألذ .

-تصبح الوجبات التقليدية لذيذة وتمتلك مزيجًا من النكهات وتشبع عند إضافة الأعشاب والتوابل والثوم والبصل عليها .

- يمكن رفع القيمة الغذائية من خلال إضافة الخضروات والحبوب الكاملة والبقوليات ومسحوق الفول السوداني .

-تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الاطباق التقليدية الصحية اللذيذة مثل الملوخية وهى من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية .

- الفول المدمس وهو مصدر نباتي للبروتين والألياف .

- دلتا النيل تشتهر بطبق **المحشي** وهو عبارة عن لف الأوراق بالخضروات بالأرز والطماطم والبصل البقدونس .

- طبق **الويكا** (الباميا) الكشك الصعيدي المصنوع من القمح المجروش من منطقة الصعيد .

- وطبق **المندي** المشوي على الفحم والمدفون تحت الأرض من البيئة السيناوية **والصيادية** التي تأكل مع الأرز من البيئة الساحلية .

أخصائي التغذية :-

هو شخص متخصص في الرعاية الصحية مع التركيز على مجال التغذية والحالات الصحية المرتبطة بها ويشجع على تناول الطعام الصحي ويساعد على وضع خطط ووجبات لتحسين الصحة .

أسئلة الدرس السابع

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- الاطعمة المقلية بالزيت وبخاصة الدهون المشبعة من البدائل الصحية . (   )

2- الوجبات السريعة تحتوي على نسبة عالية من السكر وتفتقر العناصر الغذائية الأساسية. (   )

3- يجب قراءة العبارات المدونة على العبوات الغذائية لمقارنة قيمتها الغذائية بالمعلبات الأخرى . (   )

4- يمكننا التشجيع على استبدال الوجبات السريعة ببدائل صحية معدة في المنزل . (   )

5- يمكنا أستبدل رقائق الذرة والبطاطس بالأطعمة قليلة الدسم مثل الفشار أو المكسرات . (   )

6- طبق الويكا (الباميا) الكشك الصعيدي من منطقة الصعيد . (   )

7- الوجبات الصحية المعدة بالمنزل لذيذة وغنية بالعناصر الغذائية الأساسية . (   )

8- الوجبات الخفيفة التي تحتوى على نسبة منخفضة من السكر أو بدون سكر تعتبر وجبات سريعة . (   )

9- يعد الخبز والكعك منخفض الالياف من الوجبات السريعة . (   )

10- تعد الأطعمة قليلة الدسم والملح مثل الفشار أو المكسرات وجبات سريعة . (   )

11- تشتهر البيئات المصرية بالكثير من الأطباق التقليدية الصحية مثل البرجر والبيتزا . (   )

12- تعد الملوخية من الاطباق ذات قيمة غذائية عالية . (   )

13- تشتهر منطقة الصعيد بطبق المندي فقط . (   )

14- الدهون المشبعة لها تأثير ضار بالصحة . (   )

15- الدقيق الأبيض صحي أكثر من دقيق الحبوب الكاملة . (   )

16- تعد رقائق البطاطس من الأطعمة قليلة الدسم . (   )

17- تفتقر الوجبات السريعة إلى السكر . (   )

18- المعجنات من الدقيق الأبيض تكون منخفضة الألياف . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الوجبة .... المعدة بالمنزل لذيذة ومغذية .

(السريعة – الصحية – الدسمة - الدهنية)

2- تعد الأطعمة المشوية أو المطهوة بالبخار أو في الفرن بكمية قليلة من الأطعمة ....

(الصحية – السريعة – الخفيفة – جميع ما سبق)

3- يعد .... مصدر نباتي غني بالبروتين والألياف .

(الفول المدمس – الملوخية – الويكا – الكشك)

4- يمكن أن تكون الوجبات التقليدية لذيذة من خلال إضافة ....عليها .

(التوابل – الأعشاب – الثوم والبصل – جميع ما سبق)

5- طبق من البيئات الساحلية عبارة عن سمك وأرز ....

(الويكا – الملوخية – الفول المدمس – الصيادية)

6- عبارة عن فراخ أو لحم مطهو على الفحم في برميل مدفونة تحت الأرض ....

(الفول المدمس – الملوخية – الصيادية – المندي)

7-طبق عبارة عن لف أو حشو الأوراق أو الخضروات بالأرز والطماطم والبصل هو ....

(المندي – الفول – المحشي – الويكا)

8- طبق يصنع من دقيق القمح وتشتهر به منطقة الصعيد ....

(المندي – الفول – المحشي – الكشك)

9- تحتوى الوجبات السريعة على نسبة عالية من ....

(الدهون – الفيتامينات – الألياف – البروتينات)

10- الدهون .... لها تأثير ضار بالصحة .

(الصحية – غير المشبعة – المشبعة - المفيدة)

11- أحد الأطعمة قليلة الدسم هي ....

(رقائق الذرة – رقائق البطاطس – الفشار والمكسرات – البرجر المقلي)

12- يعد الفول مصدرًا غنيا بـــ ....

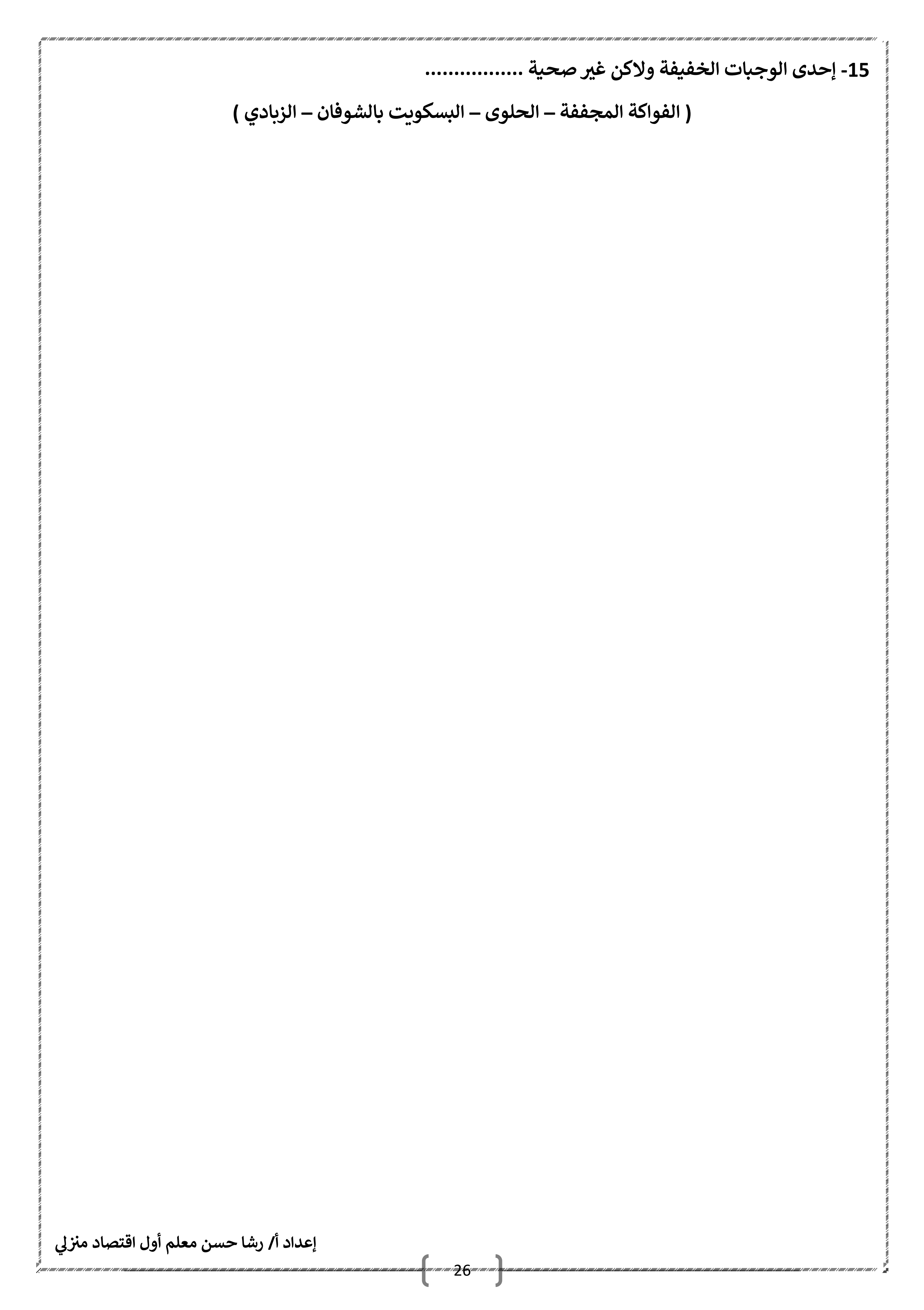
(الدهون والبروتين – البروتين والألياف – السكر والالياف – الكربوهيدرات والأملاح)

13- أحد الأكلات التقليدية المصرية الصحية ....

(البرجر – رقائق الذرة – الملوخية – الدجاج المقلي)

14- للحفاظ على الصحة تجنب إعداد الطعام بـــ....................

(الشوي – البخار – الفرن – القلي)



15- إحدى الوجبات الخفيفة ولاكن غير صحية ....

(الفواكة المجففة – الحلوى – البسكويت بالشوفان – الزبادي)

عنوان الدرس:- (الموضوع الثامن) (الترويج للسياحة عبر المسرح)

تأليف السيناريو :-

- قرر التلاميذ أن تتناول حبكة مسرحيتهم أسطورة من أساطير أجدادنا المصريين القدماء الذين يسافرون حول العالم كسفراء للسياحة لإقناع الناس بزيارة مصر .

المشهد الأول :-

- في إنجلترا والطقس شتوي ورمادي وغائم .تخيل رؤية الإله رع يقرع النافذة وهم جالسون على الاريكة ويبدأ؟ حوار لطيف ينتهي بمدح جمال مصر قديمًا وحديثًا وانها أرض الشمس وان جوها دافئ وشواطئها جميلة ومواقعها الأثرية عريقة قد بناها القدماء المصريين من 7000 سنه .

الأزياء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع :-

-بالبحث علي الانترنت على ملابس رع ويبدأ بتنفدها بقصاصات الورق والنسيج الملون لصنع زيه . وينفذون نافذة من شرائح الكارتون

ويرسمون مشهدًا شتويًا على ورق خلفها ويصنعون أريكة من عدة كراسي مدمجة معًا . يشارك الجميع في إعداد السيناريو والأزياء والعناصر الداعمة وتبدأ المسرحية بتولي الأدوار المختلفة .

اعتبارات السلامة على المسرح :-

- على خشبة المسرح يتأكد الطلاب ان لا يوجد أسلاك إضاءة أو ميكرفون على الأرض قد تتسبب بتعثرهم .

- ويتأكدون من تركيب الجدار وديكور النافذة كي لا يسقط أحد .

- وألا ان تكون إضاءة المسرح في عيون الحضور ولا يلمس معدات الإضاءة الا الفني .

- يتبع الممثلون التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية الحركة على المسرح حتي لا يتعثر أو يصدمون بعضهم بعض عن طريق الخطأ وان يكون الجميع بأمان .

كتابة مسرحية من مشهد أو مشهدين :-

1- بلورة الأفكار وكتابة السيناريو :-

- من خلال الكتاب الموهوبين في مجموعتك أو المساهمة بأفكار إبداعية والتركيز على كتابة السيناريو ونستعين بص 39 لمساعدتك .

- حدد موضوع كل مشهد وعين الشخصيات والإطار الزمني لكل مشهد مختلف عن المشهد الأخر ولكل مشهد بداية وعقدة وخاتمة وان يكون المشهدين قصة واحدة مترابطة .

- المشهد (هو جزء من المسرحية ككل)

- الإعداد (هو الإطاران المكاني والزمني اللذان تحدث فيهما المسرحية

- الحبكة (هي السلسلة من الأحداث المترابطة) .

2- إعداد الأزياء والعناصر الداعمة وتصميم المواقع :-

- التفكير بطريقة إبداعية لإعداد قائمة بجميع المناظر وعناصر الأزياء والإعداد الداعمة التي ستحتاج إليها (ملابس وقبعات) من دولابك بالمنزل .

3- تعين الأدوار وعمل بروفات للتدريب على المشاهد :-

- تعيين الممثلين والمخرجين ومدير المسرح وفني الإضاءة وعناصر أخري مثل الموسيقي أو التصوير بالفيديو للمسرحية .

4- أراء المشاهد للجمهور :-

يتم أداء المسرحية أمام زملائك والمعلمين وأفراد أسرتك أو أفراد المجتمع .

أسئلة الموضوع الثامن (الترويـج للسياحة عبر المسرح)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- ليس من المفيد تقديم مسرحية لترويـج السياحة في مصر . ( )

2- يمكنك أنت وزملائك في الفصل تقديم مسرحية تحتفي بمصر . ( )

3- يمكن الحصول على شخصيات للمسرحية عن طريق البحث في الانترنت مثل شخصية رع . ( )

4- يمكنكم استخدام قصاصات الورق والنسيج الملون لصنع الأزياء للمسرحية . ( )

5- يتحقق التلاميذ بانه لا يوجد ما يعقهم على أرض المسرح حتي لا يتعثروا . ( )

6- يجب ان يتناغم المشهدان ليخبرا قصة واحدة مترابطة . ( )

7- يمكن إعداد الأزياء والعناصر الداعمة من البيئة المحيطة بك . ( )

8- المشهد هو جزء من المسرحية ككل . ( )

9- الحبكة هي سلسلة من الاحداث المترابطة . ( )

10- يمكن للمسرح أن يساهم في الترويـج للسياحة . ( )

11- الإطار الزمنى هو سلسلة من الأحداث المترابطة . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تحرص أنت وزملائك ألا .... إضاءة المسرح في عيون الحضور .

(تسطع – تطفئ – تخمد – جميع ما سبق)

2- يمكن أن يشارك .... في إعداد السيناريو والازياء والعناصر الداعمة .

(طالب – جميع الطلاب – طالبان – 3 طلاب)

3- يتبع .... التعليمات حول مكان الوقوف وكيفية التحرك على المسرح .

(المؤلف – المخرج – فني الديكور – الممثلون)

4- .... هو جزء من المسرحية ككل .

(المشهد – الإعداد – الحبكة – السيناريو)

5- يجب أن يحدث كل مشهد من المسرحية في إطار زمني ومكاني ....

(مختلف – متشابه – متطابق – متماثل)

6- يكون لكل .... بداية وعقد وخاتمة .

(المشهد – الإعداد – الحبكة – السيناريو)

7- للدعاية إلى مصر يمكن صناعة مسرحية من المعبودات .... ومنها رع .

(العراقية – السورية – المصرية – المغربية)

8- يمكن صنع أزياء المسرحية الصفية من ....

(قطع الحديد – النسيج الملون – الماء – الصخور)

9- تستخدم شرائح الكرتون غي المسرحيات الصفية لصناعة ....

(الأزياء – الشخصيات – الديكور – الإضاءة)

10- أحد العاملين الأساسيين بالمسرحية ....

(الطبيب – المعلم – السباك – المخرج)

11- أحد إجراءات السلامة في المسرحية ألا يلمس معدات الإضاءة إلا ....

(الممثل – المخرج – الفني – المدير)

أكمل :-

(المشهد – الأزياء – للسياحة – اسلاك الميكرفون – الحبكة – الإضاءة)

1- يمكن استخدام المسرح للترويج ....

2- يعد .... هو جزء من أحداث المسرحية ككل .

3- سلسلة من الأحداث المترابطة هي ....

4- لتجنب تعثر التلاميذ أثناء المسرحية يجب إزالة .... من على المسرح .

5- يستخدم النسيج الملون في صناعة ....

عنوان الدرس :- (الموضوع التاسع) (شخصيات مصرية مؤثرة)

السيدة صفية زغلول

نشأتها:-

- نشأت من (1878- 1946) .

- هي صفية مصطفي فهمي ابنة مصطفي فهمي باشا من أوائل رؤساء وزراء مصر .

- تزوجت من القاضي المصري سعد زغلول باشا عام 1896 م واخدت اللقب منه صفية زغلول .

- كان لها ولزوجها حلم مشترك وهو تحرير مصر من الاحتلال البريطاني .

- كانت مخلصة لزوجها وشجاعة في دعمها له .

- ركزت على حقوق المرأة وكان نادر احد يهتم به وكان تدخلها نادرًا .

أهم انجازاته :-

- شاركت في ثورة 1919م واطلقت حملات مقاطعة وتوقيع العرائض وكان بشكل سلمي ضد الاحتلال البريطاني وكانت ثورة محورية لإعادة تشكيل مستقبل مصر ونساء مصر .

- قادت المتظاهرين من النساء من طبقات اجتماعية مختلفة لتحرير مصر في ثورة 1919م من الاحتلال البريطاني وحققت الثورة أهدافها .

- ففي عام 1922م استعاد المصريون حقوقهم في تقرير مصيرهم .

- وفي عام 1923م تمت صياغة دستور جديد بالإضافة لاكتساب النساء المصريين حقوقًا أكثر فأصبحت تشارك في كل المجالات بالمجتمع .

- لقب المصريون السيدة صفية زغلول بأم المصريين تعبيرًا عن حبهم لها واحتراما لمشاركتها في تصميم مصر علي نيل استقرارها وتعزيز حقوق المرأة .

- كتبت العديد من المقالات حول شجاعتها كما سميت بعض الشوارع بالقاهرة والإسكندرية على أسمها .

- عند وفتها عام 1946 م دفنت على جانب زوجها الذي توفي عام 1927م في حي السيدة زينب في شارع سعد زغلول في القاهرة .

- وفي عام 1952 حول منزل "أل زغلول " المعروف بمنزل الامة إلي متحف وكان يعكس شخصية السيدة صفية زغلول فهي كانت ذكية ومتعلمة ومثقفة .

- كانت تجيد الفرنسية وتحب القراءة وتحتوى مكتبتها على كتب ولوحات فنية لمختلف الفنانين في ذلك العصر .

أسئلة الموضوع التاسع (السيدة صفية زغلول)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يرجع سبب تسمية صفية زغلول إلى والدها . ( )

2- امتنعت النساء عن المشاركة في ثورة 1919 م ضد الاحتلال البريطاني . ( )

3- تدرجت اعمال النساء بالثورة إلى توقيع العرائض وحملات المقاطعة . ( )

4- قامت ثورة 1919م لتحرير مصر وحققت الثورة أهدافها . ( )

5- سميت بعض الشوارع بالقاهرة باسم صفية زغلول فقط . ( )

6- يعتبر العمل التطوعي مت اساسيات تحقيق التماسك الاجتماعي في أي مجتمع . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1 – سيدة تزوجت من القاضي سعد زغلول باشا ....

(سميحة أيوب – صفية زغلول – سميرة موسي – هدي شعراوي)

2- ركزت صفية زغلول على .... وكانت قليلة والتدخل بها نادر .

(حقوق المرأة – التعليم – التمثيل – السينما)

3- لقبها المصريون بـ .... تعبيرًا عن حبهم واحترامهم لها .

(أخت المصريين – أم المصريين – عمه المصريين – خالة المصريين)

4- حول منزل أل زغلول المعروف بمنزل الأمة إلى ....

(مسرح – سينما – برج سكني – متحف)

عنوان الدرس :- (الموضوع العاشر) (المستكشف النشيط)

روزم مورثون :-

ممرضة تعمل بقسم الجراحة في أحد المستشفيات بالولايات المتحدة الامريكية .

- ومستكشفة في ناشيونال جيوجرافيك .

- صورت حياتها كممرضة اثناء جائحة كورونا ووثقت الصور من (إجراءات السلامة المتبعة ومعدات الوقاية الشخصية التي كانه يستخدموها لمنع أنتشار الفيروس مثل (الكمامات والنظارات والقفازات الواقية) وتتم في المستشفيات بصفة عامة .

- يتضمن مجال التمريض العديد من التخصصات المختلفة فمثلًا يتولى ممرضو الطوارئ رعاية الأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية أو عناية فورية بسبب تعرضهم لحادث او حالة مرضية .

- يعملون مع الأطباء لتحديد المشكلة وتقييم الحالة .

- يتلقى العاملون بالتمريض كثيرًا من التدريبات ليتمكنوا من تقديم الاسعافات الأولية سريعًا وخصوصًا في النوبات القلبية والسكتات الدماغية والكسور والألآم المبرحة والجروح الخطيرة .

- تعمل ممرضة في قسم الجراحة وتختص برعاية المرضي الذين يعانون من إصابات أو حالات مرضية تتطلب تدخلًا جراحيًا وتتأكد من توافر كل ما تحتاج إلية الفريق الجراحي أثناء الجراحة وتساعد الجراحين وترتب لهن الأدوات أثناء إجراء الجراحة .

- تقدم نصائح للشباب قيمة لمساعدتهم على اتباع نظام نمط سليم وصحي .

- تؤكد على أهمية اختيار الأطعمة المغذية .وإعطاء الأولوية للحصول علي قسط كافٍ من النوم ، وممارسة الرياضة بانتظام والبقاء على تواصل مع أفراد الاسرة والأصدقاء .

- ومع أن الأمور تبدو كممارسات بسيطة يسهل اتباعها فإنه غالبًا ما يتم تجاهلها عند الانشغال بالدراسة أو السفر أو المرور بمواقف عصبية .

- ولكن من خلال دمج هذه العادات بشكل واع يمكن للأفراد الحفاظ على صحتهم ورفاهيتهم وتعزيز جودة حياتهم بشكل عام .

- ويحرص الممرضون بالمقام الأول على تقديم الرعاية للأشخاص اللذين يحتاجون إليها .

- فهم يؤدون عملًا قيمًا ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع .

يحظى العاملون في مجال التمريض بتقدير كبير لجهودهم في رعاية المرضي .

- يتلخص عمل السيدة روزم في المساعدة في جراحات الحالات الحرجة التي يعيق فيها جسم غريب مجري الهواء أما في الحالات العادية التي قد تحدث خلال الحياة اليومية .

- يمكن مساعدة الفرد الذي يعاني من الاختناق إذا كان يستطيع التنفس فشجعة على السعال وإذا لم يستطع السعال فقم بإمالته إلي الأمام وإذا لم يتمكن من التكلم أو التنفس فقم بإجراءات ضغطات البطن .

1- قف خلف الفرد وضع يديك حول خصره ثم ارفعها قليلًا إلي الأعلى .

2- اقبض احدي يديك .

3- ضع يدك المقبوضة فوق سرة الفرد قليلًا وأمسكها بيدك الأخرى .

4- اضغط بقوة على البطن بحركة سريعة إلى الأعلى كما لو تحاول رفعه كرر العملية خمس مرات إذا لزم الامر .

أسئلة الموضوع العاشر (المستكشف النشيط)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- وثقت الصور التي التقطتها روز خلال جائحة كورونا وإجراءات السلامة المتبعة . (   )

2- يتم اتباع الإجراءات الاحترازية في المستشفيات بصفة عامة لتفادي تفشي فيروس كورونا . (   )

3- السيدة مورثون طبيبة في قسم الجراحة وتعتني بالمرضي . (   )

4- تقوم الممرضات بتجهيز المعدات والأدوات وتعطيها للجراحين . (   )

5- لاتباع نمط حياة سليم وصحي يجب اختيار الأطعمة المغذية . (   )

6- غير مهم الحصول على قسط كافي من النوم . (   )

7- يجب ممارسة الرياضة بانتظام لاتباع نمط حياه صحي . (   )

8- يؤدي الممرضون المعتمدون حديثًا تدريبات عمليًا في مكان العمل في البداية . (   )

9- يؤدي الممرضون عملًا قيمًا ويقدمون إسهامات عظيمة للمجتمع . (   )

10- إذا لم يتمكن الشخص الذي يعانى من الاختناق التكلم أو التنفس فنقم بإجراء ضغطات البطن . (   )

11- تعمل السيدة مورثون ممرضة في مستشفيات إنجلترا . (   )

12- وثقت مورثون إجراءات السلامة خلال الجائحة عن طريق الأفلام الوثائقية . (   )

13- اتباع نمط حياه صحي يتطلب النوم مدة طويلة . (   )

14- ممرض قسم الجراحة يختص برعاية الحالات التي تتطلب تدخلًا سريعًا جراحيًا . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يحرص الممرضون على تقديم .... للأشخاص الذين يحتاجون لها .

(النقود – التدريب – الرعاية – الألعاب)

2- يعد التمريض مهنه أساسية في كل ....

(المصانع – المتاجر – المدارس – المستشفيات)

3- تقديم الرعاية للأشخاص الذين يحتاجون إلى إسعافات أولية فورية اختصاص ممرضي ....

(الاشعة – غرفة الطوارئ – الأطفال – الصحة النفسية)

4- يمكن مساعدة الشخص الذي يعانى من الاختناق عن طريق الضغط على ....

(راسة – صدره – ظهره – بطنة)

5- إذا كان الشخص يعاني من الاختناق ويستطيع التنفس يجب تشجيعه على ....

(الكلام – السعال – القيئ – الصراخ)

6- تحتوي حقيبة الإسعافات الأولية على ....

(الأدوية – المياه – الطعام – المخبوزات)

7- عملت السيدة مورثون كممرضة في قسم ....

(الطوارئ – الجراحة – الأطفال - العظام)

8- قامت مورثون بتوعية الشباب لاتباع نظام نمط حياه ....

(سريع – عملي – صحي – غير صحي)

عنوان الدرس:- (الموضوع الأول) (تطوير مهارات الأعمال)

السعي إلى النجاح في مجال العمل :-

- امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والمهارات الشخصية أمر بالغ الأهمية .

- يمكن للأفراد ممارسة هذه الكفاءات المهنية وتطويرها بسهولة بمجرد الانخراط في التجارب التعليمية والعملية .

- أن نجاح الموظف أو فشلة في الأسواق العالمية والمحلية اليوم متعلق بحد كبير باكتسابه مهارات مختلفة ومتنوعة .

- هذه المهارات ضرورية في تحقيق الأداء الفعال للمجتمعات ككل .

المهارات الفنية :-

- يزود التدريب المهني المتخصص الأفراد بالمهارات الفنية لقطاعات الأعمال وتشمل (التدريب الأكاديمي في مجالات مختلفة مثل الصناعة والزراعة والأزياء و الفنون) .

- تشمل المهارات الفنية مجموعة المعارف بما فيها فهم مبادئ (الهندسة والتصنيع في المهن الصناعية وإتقان تقنيات حياكة الملابس في تصميم الازياء) .

- تحديد النباتات المناسبة في تصميم وتنسيق الحدائق .

ملحوظة :-

- من الضروري اكتساب المعارف الابتدائية أولًا ثم مواصلة التعليم مدي الحياة والاطلاع على أخر المستجدات في مجال العمل .

المهارات الشخصية :-

- هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية .

- يمكن اكتساب بعض هذه المهارات من خلال التعلم الأكاديمي وبعضها الأخر بانخراط الفرد في مكان العمل .

- تشمل المهارات الشخصية (التفكير التحليلي والإبداعي والمرونة والقدرة على التكيف ، فضلًا عن التحفيز والوعي الذاتي) .

اكتساب المهارات في مكان العمل :-

- أهمية تطوير المهارات الشخصية مبكرا ....

1- من خلال المراحل الدراسية لان الطالب يكون منظمًا ودقيقًا ومستمعًا جيدًا .

- ويكون قادرًا على أنجاز المهام المكلف بها بدقة وفي الوقت المحدد .

2- إما خارج حدود المدرسة فيمكن المشاركة في عدد من التجارب التي تتيح له الاطلاع على هذه المهارات والتعرف عليها واكتسابها من خلال زيارة أماكن العمل .

3- من الوسائل الأخرى التي تتيح للطالب اكتساب المهارات الشخصية التقدم إلي فرص التدرج أو الوظائف للعمل لفترة محددة من الوقت وهذا عندما يكون أكبر سنًا فهي فرصة لاكتساب مهارات وخبرات قيمة لاحقًا عند انضمامه لسوق العمل .

- وتساعده اكتساب الخبرات والمهارات استكشاف ما إذا كانت وظيفة معينه تتماشي مع تطلعاته المهنية وتطور لديه شبكة من العلاقات المهنية التي تفيدة في سوق العمل .

4- يعتبر العمل التطوعي فرصة لاكتساب مهارات وخبرات قيمة وتحقيق للمواطنة المسئولة في خدمة المجتمع .

-ويساهم في تكوين علاقات اجتماعية وذلك بالعمل مع الأخرين وتقوده إلى تطوير ذاته وتعلم مهارات جديدة .

-تطوير مهارات الأعمال :-

- اختر شركتك - أستعن بمصادر مطبوعة أو رقمية لإجراء بحث عن الشركة – دون الملاحظات – أعد العرض التقديمي .

المهارات المختلفة في مجال العمل ....

(المجال الزراعي – المجال الصناعي – المجال السياحي – المجال التجاري – الحرف اليدوية – الإعلام)

أسئلة الموضوع الأول (تطوير مهارات الأعمال)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- تطوير مهارات الاعمال ضرورية في تحقيق الأداء الفعال للمجتمعات ككل . ( )

2- يمكننا اكتساب مهارات تطوير الأعمال من خلال الانخراط في مكان العمل . ( )

3- ليس من الضروري تزويد الأفراد بالتدريب المهني المتخصص بالمهارات الفنية . ( )

4- امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والمهارات الشخصية أمر بالغ الأهمية . ( )

5- نجاح الموظف أو فشلة في الأسواق العالمية والمحلية اليوم متعلق باكتسابه مهارات مختلفة . ( )

6- ليس من الضروري اكتساب المعارف الابتدائية والاطلاع على أخر المستجدات في مجال العمل . ( )

7- العمل التطوعي ليس فرصة مناسبة لاكتساب المهارات والخبرات في سوق العمل . ( )

8- العلاقات الاجتماعية بالعمل مع الأخرين وتقود الفرد إلى تطوير ذاته وتعلم مهارات جديدة. ( )

9- يجب تطوير المهارات الفردية مؤخرًا إي بعد اتمام المرحلة التعليمية . ( )

10- يتم تطوير مهارات الطالب بالالتحاق للعمل لفترة محددة من الوقت عندما يكون أكبر سنًا . ( )

11- الطالب يكون قادرًا على أنجاز المهام المكلف بها بدقة وفي الوقت المحدد عند تطوير مهاراته . ( )

14- يرتبط نجاح الموظف أو فشلة بإكسابه لمهارات مختلفة . ( )

15- يسهم التعليم الأكاديمي في اكتساب المهارات . ( )

16- نكتفي بإكساب المعارف الابتدائية ومن غير الضروري استمرار التعلم . ( )

17- المرونة والقدرة على التكيف إحدى المهارات الفنية المهمة . ( )

18- يمكن اكتساب العديد من المهارات من خلال العمل التطوعي . ( )

19- يساعد التعلم الاكاديمي في اكتساب المهارات المختلفة . ( )

20- فهم مبادئ الهندسة إحدى المهارات الشخصية . ( )

21- من الضروري اكتساب المعارف العليا أولاً . ( )

22- تهتم الأسواق العالمية بالموظفين ذوي المهارات الفنية والشخصية المميزة . ( )

23- اكتساب المهارات المتنوعة أحد عوامل نجاح الموظف . ( )

24- تعد مهارة التفكير التحليلي إحدى المهارات الفنية المهمة . ( )

25- يقوم الطالب بتكوين علاقات اجتماعية مفيدة من خلال العمل التطوعي . ( )

26- قد يكتسب الطالب مهارات جديدة عند زيارة أحد أماكن العمل . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- امتلاك مجموعة متنوعة من المهارات الفنية والمهارات الشخصية أمر .... الأهمية .

(دقيق – بالغ – صعب – ليس من)

2- يمكن للأفراد تطوير المهارات واكتسابها بسهولة بمجرد .... في التجارب التعليمية والعملية .

(المغادرة – الالتحاق – الانخراط - الانقطاع)

3- يشمل التدريب الأكاديمي للمهارات الفنية في قطاع الأعمال كلا ذلك ما عدا ....

(الصناعة - الزراعة - الأزياء - المبيعات)

4- اكتساب المهارات في مجال العمل للطالب تتم ....

(متأخرا – مبكرًا – متقدمًا – سابقًا)

5- من المهارات الفنية ....

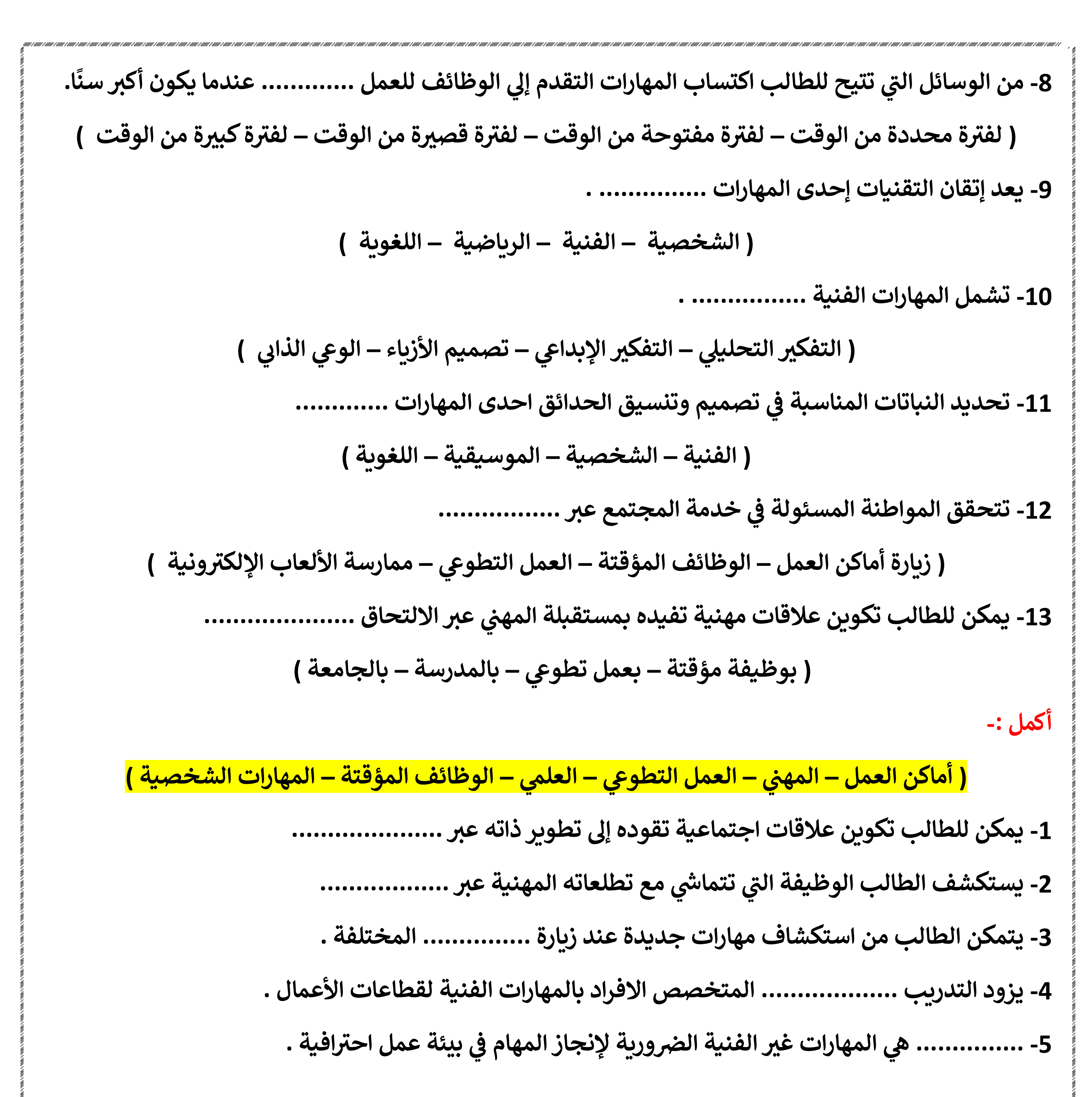
(التدريب الاكاديمي – مجموعة المعارف – النباتات المناسبة – جميع ما سبق)

6- .... هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية .

(المهارات الشخصية – المهارات البيئية – المهارات العلمية – المهارات الفنية)

7- تشمل .... التفكير التحليلي والإبداعي والمرونة والقدرة على التكيف ، فضلًا عن التحفيز والوعي الذاتي .

(المهارات الشخصية – المهارات البيئية – المهارات العلمية – المهارات الفنية)



8- من الوسائل التي تتيح للطالب اكتساب المهارات التقدم إلي الوظائف للعمل .... عندما يكون أكبر سنًا.

(لفترة محددة من الوقت – لفترة مفتوحة من الوقت – لفترة قصيرة من الوقت – لفترة كبيرة من الوقت)

9- يعد إتقان التقنيات إحدى المهارات ....

(الشخصية – الفنية – الرياضية – اللغوية)

10- تشمل المهارات الفنية ....

(التفكير التحليلي – التفكير الإبداعي – تصميم الأزياء – الوعي الذاتي)

11- تحديد النباتات المناسبة في تصميم وتنسيق الحدائق احدى المهارات ....

(الفنية – الشخصية – الموسيقية – اللغوية)

12- تتحقق المواطنة المسئولة في خدمة المجتمع عبر ....

(زيارة أماكن العمل – الوظائف المؤقتة – العمل التطوعي – ممارسة الألعاب الإلكترونية)

13- يمكن للطالب تكوين علاقات مهنية تفيده بمستقبلة المهني عبر الالتحاق ....

(بوظيفة مؤقتة – بعمل تطوعي – بالمدرسة – بالجامعة)

أكمل :-

(أماكن العمل – المهني – العمل التطوعي – العلمي – الوظائف المؤقتة – المهارات الشخصية)

1- يمكن للطالب تكوين علاقات اجتماعية تقوده إلى تطوير ذاته عبر ....

2- يستكشف الطالب الوظيفة التي تتماشي مع تطلعاته المهنية عبر ....

3- يتمكن الطالب من استكشاف مهارات جديدة عند زيارة .... المختلفة .

4- يزود التدريب .... المتخصص الافراد بالمهارات الفنية لقطاعات الأعمال .

5- .... هي المهارات غير الفنية الضرورية لإنجاز المهام في بيئة عمل احترافية .

عنوان الدرس:- (الموضوع الثاني) (فن تنسيق الأزهار)

فن تنسيق الأزهار :-

- يعتبر من الفنون العريقة القديمة التي تعتمد على شخصية المنسق وذوقه وبراعته ....

وعليه يجب مراعاه مواصفات الأزهار المستخدمة في التنسيق ....

والتي يجب أن تكون (سيقانها متماسكة .... ولها أعناق طويلة ...... وتخزن بها كمية من الغذاء .....وهذا يطيل عمرها بعد قطفها) .

- تنسيق أواني تنسيق الازهار والتي تتعدد خاماتها من (الكريستال ...... أو الخشب ...... أو الزجاج .....أو الخزف).

حفظ الازهار بعد قطفها :- ويجب مراعاه ما يلي :-

1- يجب إزالة الأوراق الموجودة على الجزء السفلى من ساق الازهار (لان الأوراق تكون سريعة التعفن) .

2- يقطع ساق الزهرة قطعًا مائلًا قبل وضعها في الزهرية .

3- يجب إجراء عملية تبريد للأزهار بغمر سيقانها في ماء بارد لمدة ساعة .

4- يمكننا إضافة قليل من السكر في ماء الزهرية لمد الأزهار بالطاقة وإضافة قرص من الاسبرين لحفظ الازهار .

5- يراعي عدم وضع الازهار في أماكن معرضة للتيارات الهوائية أو اشعة الشمس المباشرة وخفض شدة الإضاءة المعروضة لها.

طرق تنسيق الازهار :-

- يراعى عند تنسيق الازهار أن يكون هناك تناسق وتوافق بين لون وشكل وحجم الإناء وشكل الازهار وتناسب بين حجم التنسيق والمكان الذي سيوضع به ...

وتتعدد طرق التنسيق ومنها :-

1- التنسيق المتناظر (المتماثل) :-

- يوضع أطول أفرع الازهار في منتصف الإناء ويكون الجانبان متشابهين في ألوان الازهار .

2- التنسيق غير المتناظر (غير المتماثل):-

- حيث يوضع أطول افرع الازهار في منتصف الغناء ويكون الجانبان غير متشابهان في ألوان الازهار .

3- التنسيق الرأسي :-

يستخدم في الاواني ذات الفوهة الضيقة حيث توضع الازهار بشكل متدرج في الطول .

....

أسئلة الدرس الثاني (فن تنسيق الأزهار)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يعتبر فن تنسيق الازهار من الفنون العريقة القديمة التي تعتمد على شخصية المنسق وذوقه وبراعته ( )

2- يجب عدم إزالة الأوراق الموجودة على الجزء السفلى من ساق الازهار حتى لا تتعفن . ( )

3- يجب إجراء عملية تبريد للأزهار بغمر سيقانها في ماء بارد لمدة ساعة . ( )

4- يمكننا إضافة قليل من الملح في ماء الزهرية لمد الأزهار بالطاقة . ( )

5- يمكنا إضافة 5 أقراص من الأسبرين لحفظ الازهار . ( )

6- يراعي عدم وضع الازهار في أماكن معرضة للتيارات الهوائية أو اشعة الشمس المباشرة . ( )

7- يجب عند تنسيق الازهار أن يكون بها تناسق بين لون وشكل وحجم المكان والزهرة التي توضع فيها . ( )

8- عند تنسيق الأزهار يوضع أطول فرع بمنتصف الإناء ويكون الجانبان متشابهين في ألوان الازهار ( )

9- توجد أساليب مختلفة لتنسيق الأزهار . ( )

10- يعد تنسيق الازهار أحد الفنون الحديثة التي لم تعرف في الماضي . ( )

11- يعتمد فن تنسيق الازهار على ذوق المنسق وبراعته . ( )

13- حفظ الأزهار بعد قطفها يحتاج غمر سيقانها بماء ساخن لمدة ساعة . ( )

14- الأوراق الموجودة بأعلى ساق الزهرة سريعة التعفن . ( )

15- يمكن استخدام الكريستال في صناعة أواني تنسيق الازهار . ( )

16- التنسيق الراسي يستخدم في الاواني ذات الفوهة الضيقة حيث توضع الازهار بشكل متدرج في الطول ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- يعد تنسيق الأزهار أحد الفنون .... التي تعتمد على شخصية المنسق .

(الحديثة – العريقة – الجديدة – الوسطى)

2- يعتمد فن تنسيق الازهار على شخصية و............ المنسق وبراعته .

(ذوق – خبرة – سن – تعليم)

3- يجب إجراء عملية تبريد للأزهار بغمر سيقانها في ماء بارد لمدة ....

(ساعة – ساعتين – 3 ساعات – 4 ساعات)

4- من مواصفات الأزهار التي تصلح في التنسيق ....

(سيقانها متماسكة - ولها أعناق طويلة - وتخزن بها كمية من الغذاء – جميع ما سبق)

5- يتم حفظ الازهار بعد قطفها عن طريق غمر ....

(أوراقها – سيقانها – ثمارها – أزهارها)

6- تعتبر الأوراق الموجودة أسفل الأزهار سريعة ....

(النمو – الكسر – التلف – التعفن)

7- من طرق تنسيق الازهار ....

(التنسيق المائل – التنسيق غير المائل – التنسيق الرأسي – جميع ما سبق)

8- عند اختيار الزهور للتنسيق يجب أن تكون سيقانها ....

(لينه – متماسكة – مفككة – متكسرة)

9- من مواصفات اختيار الزهور عند تنسيقها أن تكون ذات ....

(أعناق قصيرة – أعناق طويلة – أعناق عريضة – أوراق عريضة)

10- تخزين كمية من الغذاء في عنق الزهرة يساعد على .... الزهرة .

(زيادة رائحه – زيادة عمر- بهتان لون – تقليل طول)

11- تصنع أواني تنسيق الأزهار من خامات متعددة منها ....

(الحديد – الخشب – الذهب – الزئبق)

12- لإمداد الأزهار بالطاقة يضاف .... في ماء الزهرية .

(الملح – التوابل – الشاي – السكر)

13- توضع الأزهار بشكل متدرج في الطول في التنسيق ....

(الرأسي – المتمايل – غير المتمايل – غير الرأسي)

14- الأوراق الموجودة .... الزهرة سريعة التعفن .

(بساق – بجذر – ببذور – بعنق)

15- للحفاظ على الزهرة بعد القطف يجب تقليل .... لها .

(الماء – الأسمدة – المبيدات – الإضاءة)

أكمل :-

(أشعة الشمس – مائلًا – الاسبرين – غير المتمايل – أطول – الكريستال – أقصر – التفكير التحليلي- الخزف)

1- يمكن استخدام .... في صناعة أواني تنسيق الأزهار .

2- للحفاظ على الزهور بعد قطفها يجب قطع ساق الزهرة قطعًا ....

3- يمكن أضافة .... في الزهرية لحفظ الأزهار .

4- يجب إبعاد الزهور عن .... المباشرة .

5- في التنسيق المتناظر يوضع .... أفرع الأزهار في المنتصف .

6- يكون الجانبان غير متشابهان في ألوان الازهار في التنسيق ....

7- يمكن استخدام .... في صناعة أواني الأزهار .

عنوان الدرس:- (الموضوع الثالث) (فن التطريز وإعادة التدوير للملابس)

إعادة تدوير الملابس القديمة :-

- لمواكبة الموضة يجب **إعادة تدوير الملابس القديمة** التي تتسبب في أضرار للبيئة من عدم تدويرها خاصتًا الملابس التي يتطلب إنتاجها كميات كبيرة من الطاقة وينتج عنها مخلفات متراكمة .

إعادة التدوير بتطريزات ملونة :-

- من خلال تجميل **الملابس القديمة** مثل القميص القطني السادة ويستوحي الأفكار من [مفارش المائدة القديمة واغطية الوسائد التي كانت تصنعها الأجداد] .

- ويذكر ان اكتشف أول عمل تطريز في **مقبرة الملك توت عنخ أمون** وأستخدم المصريون القدماء خيوط **الذهب** لصنع القطع المهمة .

- وكانت الفنون **تصور** على عدد كبير من اللوحات الجدارية المعاصرة وغيرها من الأعمال الحرفية الجذابة .

1- استخدام بعض الغرز لصنع تصاميم علي الملابس سيكون ممتعًا .

2- مطالعة المجلات والبحث عبر الأنترنت للحصول على مزيد من الأفكار .

3- يفضل التصاميم المستوحاة من الطبيعة كالأزهار واوراق الأشجار والانماط الهندسية وتصميم زهرة لوتس بسيطة مستوحاه من التصاميم التقليدية .

طريقة تدوير القميص القديم باستخدام غرز التطريز:-

1- نبدأ **بأخذ المقاسات** للكتف كي تغطية بتصميم وتطابق التصميم على الكتف الأخر .

2- يتم **تصميم اكثر من رسمة** على الورق حتي نستقر على تصميم واحد .

3- نستخدم **ألوان الخيوط المتوفرة** لدينا وتكون ملائمة لألوان القميص المراد تدويره مثل (الأصفر والوردي والاخضر) وذلك لحماية البيئة عند إعادة تدوير القميص .

4- توظف **غرز التطريز المناسبة** التي تعلمتها بالمدرسة مثل (غرزة البطانية والفرع والسلسلة والحشو لكي تزيد التنوع في تصميمها .

5- بعد **استخدام غرز التطريز أصبح القميص كالجديد** باستخدام غرز مرتبة وتصميم جذاب وهذا شجعنا أن نعيد تدوير الملابس القديمة الأخرى التي يمكن إعادة تدويرها باستخدام غرز التطريز والتصاميم الجميلة .

فن التطريز وإعادة التدوير للملابس :-

1- نجمع كل التصاميم والاشكال من على الانترنت وتحدد القطعة التي تريد التطريز عليها وأنواع التطريز التي تفضلها .

2- أختر قطعة الملابس سواء جديدة أو قديمة وأستأذن والديك قبل البدء في إعادة التدوير وأرسم تصميمًا بسيطًا للشكل .

3- حول أفكارك إلى رسومات وكن مبدع ولون تصميمك كما تريد تطريزة وانقل التصميم على القطعة المراد تطريزها .

4- أستخدم الخيوط الملونة لتطريز التصميم بعناية واستخدم غرز مختلفة ليكي يكون تصميمك متنوع وجميل .

5- أعرض عملك على أصدقائك وأشرح لهم طريقة التنفيذ .

أسئلة الدرس الثالث

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- لمواكبة الموضة يجب عليك إعادة تدوير الملابس القديمة التي قد تسبب أضرارًا للبيئة . (   )
2- تتسبب الملابس القديمة في استهلاك كميات قليلة من الطاقة عند تدويرها . (   )
3- عند أنتاج ملابس جديدة ينتج عنها مخلفات متراكمة . (   )
4- يمكن أعادة تدوير القميص السادة بتطريزات من خلال استوحاء أفكار من مفارش السفرة القديمة . (   )
5- ينتج من عدم إعادة تدوير الملابس القديمة أضرارًا بالبيئة . (   )
6- يساعد فن التطريز في إعادة تدوير الملابس . (   )
7- أول عمل مطرز تم اكتشافه في مقبرة يونانية . (   )
8- أستخدم المصريون القدماء خيوط الفضة لصنع القطع المهمة . (   )
9- مطالعة المجلات والبحث عبر الأنترنت للحصول على مزيد من الأفكار لإعادة التدوير . (   )
10- يعود تاريخ فن التطريز لقدماء الإغريق . (   )
11- تعد غرزة البطانية من أحد أنواع غرز التطريز . (   )
12- عند تدوير الملابس القديمة تستهلك كمية كبيرة من الطاقة . (   )
13- تستوحي تصميمات التطريز حديثًا من اللوحات الجدارية والأعمال الحرفية الجذابة . (   )
14- تم اكتشاف أول عمل تطريز في مقبرة توت عنخ أمون . (   )
15- استخدمت الخيوط الملونة للتطريز و الغرز المختلفة ليكون التصميم متنوع وجميل . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- لحماية البيئة يجب إعادة تدوير الملابس .... التي تسبب أضرار للبيئة .

(الجديدة – القديمة – الرائعة - الخفيفة)

2- انتاج ملابس جديدة يحتاج كمية كبيرة من ....

(المياه – الطاقة – المعادن - الالوان)

3- لحماية البيئة يجب الاهتمام بـ ....

(رش المبيدات – استخراج المبيدات – حرق المخلفات – إعادة التدوير)

4- لإعادة تدوير الملابس القديمة نقوم بـ ....

(حرقها – رميها – تطريزها – تمزيقها)

5- - ويذكر ان اكتشف أول عمل تطريز في مقبرة ....

(الملكة نفرتيتي – توت عنخ أمون – بالهرم الأكبر – بمعبد حتشبسوت)

6- أستخدم المصريون القدماء خيوط .... لصنع القطع المهمة .

(الفضة – الحديد – النحاس – الذهب)

7- يمكن مطالعة المجلات والبحث عبر الأنترنت للحصول على مزيد من .... للقيام بإعادة التدوير .

(الطعام – الأفكار – النقود - القمامة)

8- أول خطوات التطريز هي ....

(عمل الغرز – تنفيذ التصميم – اختيار التصميم – اختيار الغرز)

9- يعد توفير استهلاك الطاقة من احدي فوائد .... الملابس .

(إنتاج – إعادة تدوير – حرق – إهمال)

10- يساعد فن .... في إعادة تدوير الملابس .

(التطريز – الرسم – التمثيل – الشعر)

11- استخدام الخيوط المتوفرة فقط في التطريز .... البيئة .

(يضر – يخرب – يفيد – يدمر)

12- يتم تصميم .... من رسمة على الورق حتي نستقر على تصميم واحد .

(أكثر – أقل – أكبر - أصغر)

13- كل ما يلى من غرز التطريز ما عادا ....

(السلسلة – الخاتم – الحشو – البطانية)

14- كل التصميمات الاتية مستوحاه من الطبيعة ما عدا ....

(أوراق الأشجار – الحيوانات – الأزهار – الأنماط الهندسية)

15- يعود تاريخ فن التطريز الى ....

(العصر البداي – العصر الحديث – العصر الروماني – القدماء المصريين)

16- يمكن استخدام .... للحصول على تصميمات جديدة للتطريز .

(اللوحات الجدارية – شبكة الانترنت – المجلات – كل ما سبق)

17- نستخدم .... عند إعادة التدوير للملابس .

(الغرز – الخيوط – تصميمات – جميع ما سبق)

18- يفضل التصاميم المستوحاة من الطبيعة مثل .... ومستوحاه من التصاميم التقليدية .

(الأزهار - اوراق الأشجار - الانماط الهندسية – جميع ما سبق)

عنوان الدرس:- (الموضوع الرابع) (صنع فانوس)

صنع الفانوس :-

- الفوانيس الأولي كانت تستخدم للاحتفال بحلول شهر رمضان المبارك فتزين الشوارع والبيوت بالفوانيس الملونة أو التقليدية احتفالًا بالشهر الكريم .

خطوات صناعة الفانوس :-

التخطيط :-

- التخطيط لصناعة فانوس من الخشب (لسهولة التعامل مع الخشب) ويزين أطرافه بالقماش ليتيح لنا تزيين الفانوس بتطريزات خاصة .
- البحث عبر الأنترنت عن أفكار للتصاميم المختلفة لصنع الفانوس .
- اختيار تصميم مبسط لا يتطلب سوى مواد يدوية أساسية .

الأدوات مثل (المنشار – المثقاب – مسدس الشمع – فرشاه طلاء - قطع خشب صغيرة – ورق صنفرة – الطلاء – وورق الكلك لنسخ التصميم – القماش للتزين) .

تنفيذ (الفانوس) من الخشب :-

- قطع الخشب بالأداة المناسبة له والتحقق من أن كل أداه تعمل بالشكل الصحيح قبل أن نستخدمها .
- ارتداء النظارة الواقية لحماية العين عند تنفيذ الفانوس للحماية من نشرة الخشب .
- استخدام الغراء لتجميع أجزاء الفانوس ثم صنفرته وطلائه .
- حين انتظار جفاف الفانوس تنظف الأدوات وتوضع جانبًا .

التزين والتطريز :-

- يمكن استخدام الاشكال الهندسية لتزين الفانوس أو صنع تصميم يعتمد على الرسومات القديمة للطيور والازهار .
- يمكن أضافة قصاصات في تصميم الفانوس للسماح لمزيد من الضوء بالمرور ولجعل الفانوس أجمل .
- يزين بورق الكلك أو الشفاف بلفه حول الفانوس لقياس حجمة ثم قص الورق وفق ذلك ثم رسم التصميم على الورق بنسبة 100% ثم قصها على القماش .
- يمكن اختيار الغرز التطريزية ، حيث تستخدم غرزة الفرع لتحديد خطوط التصميم وغرزة الحشو لملئ الفراغات تخطيط وقت للانتهاء من عمل "الفانوس" لتقدم هدية لوالديك قبل شهر رمضان المبارك .
- يمكن أضافة ضوءًا يعمل بالبطارية داخل الفانوس وتغليفه بالقماش المطرز ويثبت بمسدس الشمع .

أسئلة الموضوع الرابع (صنع فانوس)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- كانت الفوانيس قديمًا تصنع للاحتفال بشهر رمضان المبارك وتزين بها البيوت . (   )

2- أفضل طريقة لصنع الفانوس ويصلح للتزيين بالقماش تكون من البلاستيك . (   )

3- يمكن البحث عبر الأنترنت عن أفكار للتصاميم المختلفة لصنع الفانوس . (   )

4- يمكن استخدام الاشكال الهندسية لتزيين الفانوس . (   )

5- يمكن ارتداء النظارة الواقية لحماية العين عند تنفيذ الفانوس للحماية من نشرة الخشب . (   )

6- يمكن استخدام الدباسة لتجميع أجزاء الفانوس الخشب ثم صنفرته وطلائه . (   )

7- يمكن أضافة فتحات في تصميم الفانوس للسماح لمزيد من الضوء بالمرور ولجعل الفانوس أجمل . (   )

8- يمكن استخدام الخشب لصناعة الفانوس . (   )

9- يجب التحقق من عمل كل أداة قبل البدء في صناعة الفانوس . (   )

10- تنظيف الأدوات بعد الانتهاء من صنع الفانوس أمر غير ضروري . (   )

11- عند تصميم الفانوس اليدوي يفضل اختيار تصميم معقد . (   )

12- نستخدم ورق الصنفرة عند صنع الفانوس . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الفوانيس الأولى كانت تستخدم للاحتفال بشهر .... المبارك .

(شعبان – رمضان – رجب – شوال)

2- يفضل استخدام .... عند صناعة الفانوس اليدوي لسهولة التعامل معه .

(البلاستيك – الحديد – النحاس – الخشب)

3- يمكن البحث عبر الأنترنت عن أفكار للتصاميم المختلفة لصنع .... من الخشب .

(الشاي – الفانوس – الملابس - الاحذية)

4- يستخدم ورق .... لنسخ التصميم على القماش .

(الكلك – الفويل – الكرتون – الصنفرة)

5- لحماية العين عند تصميم الفانوس نستخدم .... الواقية .

(القفازات – النظارات – الأقنعة – الخوذات)

6- للسماح للضوء بالمرور في الفانوس نضيف .... في التصميم .

(قطع خشب – قصاصات – أقمشة - تطريزًا)

7- يمكن استخدام .... لتجميع أجزاء الفانوس ثم صنفرته وطلائه .

(الطلاء – الغرز – الغراء – الورق)

8- يغلف الفانوس بالقماش المطرز ويثبت باستخدام ....

(فرشاة الطلاء – المثقاب – مسدس الشمع – المنشار)

9- نستخدم البطاريات في صناعة الفانوس اليدوي ....

(للتزيين – للإضاءة – للصق أجزاءه – لنقل التصميم)

10- نستخدم ورق الكلك لنقل تصميم الفانوس على ....

(الخشب – الورق – القماش – البلاستيك)

11- نضيف القصاصات للفانوس للسماح بمرور المزيد من ....

(الألوان – الضوء – الغرز – الطلاء)

12- بعد قص الورق لصنع الفانوس نرسم التصميم عليها بنسبة .... في المائة من حجم الورقة .

(100 - 90 - 70 – 50)

13- يمكن تثبيت البطارية للضوء داخل الفانوس ويثبت بـــ ....

(فرشاة الطلاء – المثقاب – مسدس الشمع – المنشار)

14- يستخدم .... عند كسوة الفانوس حيث يسهل تطريزة .

(الورق – الخشب – القماش – الكرتون)

15- نستخدم بعض غرز التطريز في .... الفانوس .

(إنارة – تجميع – تزين – لصق)

أكمل :-

(الأنترنت – رمضان – الفوانيس – قصاصات – الأدوات – الإضاءة)

1- .... الأولي كانت تستخدم للاحتفال بحلول شهر رمضان المبارك .

2- تزين الشوارع والبيوت بالفوانيس الملونة أو التقليدية احتفالًا بشهر .... الكريم .

3- يمكن البحث عبر .... عن أفكار للتصاميم المختلفة لصنع الفانوس .

4- يمكن أضافة .... في تصميم الفانوس للسماح لمزيد من الضوء بالمرور ولجعل الفانوس أجمل .

5- حين انتظار جفاف الفانوس تنظف .... وتوضع جانبًا .

6- يتم طلاء الفانوس باستخدام .... بعد الانتهاء من تجميعه ولصق أجزائه .

عنوان الدرس :- (الموضوع الخامس) (الترويج لابتكاراتك)

عرض الأعمال الفنية :-

- من خلال التطوع مع إحدى الجمعيات الخيرية المهتمة بإعادة تدوير الملابس والبحث في الأنترنت على العلامات التجارية التي يمكن أن تستخدم في الترويـج للعمل الخيري لتلقى استحسان العملاء وتنال ثقتهم .

من خلال :-

- تصميم شعار جذاب يؤدي دورًا محوريًا في تفرد المنتج عن غيره .
- (رمز أو كلمة) تعبر عن العمل مثل زهرة اللوتس وترمز إلى العطاء وهو ما يناسب العمل الخيري .
- معرفه أماكن العرض لعرض المنتجات الخيرية بها والاستفادة من خبرات الأخرين .

تصميم مكان للعرض :-

- اختيار مكان عرض الملابس المعاد تدويرها بمكان مميزًا وجذابًا .
- تحديد حجم الكشك الذي يعرض به المنتجات .
- تستخدم الرفوف أو الدعائم لإضافة مساحة إلي العرض بشكل عمودي فوق الكشك .
- تستخدم لافتات أو شاشات عرض أو غطاء طاولة طويل لإخفاء الفوضى والمعدات .
- تتدرب على كيفية عرض منتجاتها وتتلقي الملاحظات والمقترحات من زملائها .

الترحيب بالعملاء وكيفية جذب أنتابهم:-

- الأكشاك التي تحظى بإقبال أكبر هي تلك التي يرحب مروجوها بالعملاء بطريقة ودية .
- يمكن تصميم دعوات للمعرض الخيري كي يمكن اظهار المهارات والتصميمات المختلفة الأمر الذي سيلفت نظر العملاء ويتساءلون عن المنتج .
- زيادة تنفيذ تصاميم إضافية كي يتم عرضها .

البقاء على تواصل :-

- الاهتمام بعمل ملصقات ترويجية للعمل الخيري من خلال (رسم العلامات التجارية التي صممت والشعار ومواعيد المعارض التي ستقدم).

الترويـج لابتكاراتك :-

1- أختر موضوعًا أو عنوانًا (عم يتضمن عرضك – قطع فنية أو حرفة أو مشروع مدرسي ومن مهتم بحضور المعرض) .

2- اختر موقعًا (المساحة التي تحتاجها – عدد الاكشاك – عدد الأفراد الحضور – هل سهل الوصول لمعرضك – من سيورد الأكشاك – كيف تحصل على الاذن) .

3- من سيحضر المعرض ؟ (من الجمهور المستهدف – أفراد الاسرة إم زملاء المدرسة إم أفراد المجتمع – وكم تتوقع عددهم – وكيف ستعلمهم) .

4- **ضع مخططًا** (رسم خريطة توضح مدخل والمخارج وطريقة وضع الاكشاك والمرافق للشرب ودورات المياه وأماكن الجلوس)

5- **أعرض خطتك** (على زملائك ودعهم يطرحون الأسئلة وتقديم الملاحظات حول خطتك وخطتهم)

أسئلة الموضوع الخامس (الترويـج لابتكاراتك)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- يمكن الترويـج للعمل الخيري عن طريق إعادة تدوير الملابس باستخدام العلامات التجارية . ( )

2- يمكن استخدام العلامات التجارية للترويـج لأى عمل . ( )

3- من خلال المشاركة في تنظيم الفعاليات بالمدرسة يكسبنا خبرات مفيدة . ( )

4- يمكن استخدام الرمز زهرة اللوتس لترمز إلى العطاء وهو ما يناسب العمل الخيري . ( )

5- تحديد حجم مكان العرض امر غير مهم . ( )

6- أماكن العرض التي يتجاهل أصحابها الزائرين تجذب العملاء . ( )

7- تساهم الملصقات في نجاح المعارض . ( )

8- تستخدم الرفوف أو الدعائم لإضافة مساحة إلي العرض بشكل عمودي فوق الكشك . ( )

9- يجب وضع مخططًا للمعرض يشمل المرافق وأماكن الجلوس وغيرها . ( )

10- لا يجب تحديد الجمهور المستهدف عند تنفيذ المعارض . ( )

11- عند تنفيذ معرض يجب الاهتمام بوضع عنوان جذاب للمعرض يتضمن محتوى العرض . ( )

12- عند الترحيب بالعملاء يزيد الاقبال على المعروضات من الزائرين . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- تستخدم لافتات أو شاشات عرض أو غطاء طاولة طويل .... الفوضى والمعدات .

(لإخفاء – لإظهار – لعرض - لمسح)

2- تصميم .... جذاب يؤدي دورًا محوريًا في تفرد المنتج عن غيره .

(صورة – شعار – رمز - رف)

3- نستخدم .... لإضافة مساحة إلى العرض بشكل عمودي .

(الملصقات – الرفوف – الشعار – الشاشات)

4- نستخدم .... لإخفاء الفوضى .

(الملابس – البضائع – شاشات العرض – العملاء)

5- لنجاح المعرض يجب الترحيب بالزوار بطريقة ....

(عدائية – ودية – عنيفة – ساخرة)

6- للتدريب على طريقة عرض المنتجات نتلقى .... من الزملاء .

(الهدايا – الشكر – الطعام - الملاحظات)

7- تشمل الملصقات الترويجية كلًا مما يأتي ما عدا ....

(عيوب المنتج – العلامة التجارية – شعار المنتج – مواعيد المعارض)

8- تصميم .... جذب يؤدي دورًا محوريًا في تفرد المنتج .

(أكشاك – أرفف – شعار – كتب)

9- لإضافة مساحة إلى العرض بشكل عمودي نستخدم ....

(الملابس – العملاء – البضائع – الرفوف)

10- نتلقى .... من الزملاء للتدريب على كيفية عرض المنتجات .

(الهدايا – الشكر – الملاحظات – الطعام)

11- تشمل الملصقات الترويجية ....

(العلامة التجارية – شعار المنتج – مواعيد المعارض – جميع ما سبق)

12- عامل الجذب الرئيسي لنيل ثقة العملاء هو ....

(سعر المنتج – الجودة – التصميم – العلامة التجارية)

13- عند تنفيذ معرض يجب اتخاذ علامة تجارية ....

(محلية – عالمية – خاصة بك – عامة للجميع)

14- الهدف من تحديد حجم مكان العرض المراد إقامته تحديد كمية ....

(مقاعد العملاء – المعدات – الزائرين – المعروضات)

15- الخطوة الأخيرة من إعداد مكان العرض ....

(نلقي الملاحظات – الترحيب بالعملاء – التدريب – تصميم الدعوات)

16- ترتيب البضائع بشكل فعال يساعد على استغلال ....

(العملاء – مساحة العرض – الترحيب بالعملاء – اعداد المكان)

17- التصميم الجذاب للشعار عبارة عن .... أو كلمة تعبر عن العمل .

(صورة – رمز – حرف – جملة)

18- تستعين بعض الجمعيات الخيرية ببعض .... للترويج للعمل الخيري .

أكمل :-

(الأرفف – دعوات – كلمة – العملاء)

1- التصميم المختلف لـ .... المعرض يلفت نظر العملاء .

2- نستخدم .... لإضافة مساحة بشكل عمودي فوق مكان العرض .

3- عند تصميم الشعار يمكن استخدام رمز أو ....

عنوان الدرس :- (الموضوع السادس) (شخصيات مصرية مؤثرة)

د / أحمد مستجير .

نشأته :-

- ولد في محافظة الدقهلية في قرية الصلاحات بمركز بني عبيد في مصر من (1934-2006) .

- حصل على بكالوريوس من كلية الزراعة جامعة القاهرة .

- عمل مهندسً زراعيًا لمدة قصيرة في الإصلاح الزراعي .

- حصل على منحة عام 1960 من المركز القومي للبحوث للحصول على الدكتوراه من جامعة دنبرة في بريطانيا .

- عاد إلى القاهرة وعمل مدرسًا في كلية الزراعة جامعة القاهرة وتدرج إلى الأستاذية ثم عميد للكلية عام 1986-1995م .

أهم انجازاته :-

- ساهم في أكثر من ميدان علمي وأدبي وأنساني وحشد جهوده في استنباط أنواع جديدة من المحاصيل ومجال الإنتاج الحيواني فأسس مركز علوم الوراثة وأصبح رائد علم الهندسة الوراثية في مصر والعالم العربي .

- كان عضوًا في 12 هيئة وجمعية علمية وثقافية ومنها (مجمع الخالدين والجمعية المصرية لعلوم الإنتاج الحيواني والجمعية المصرية لعلوم الوراثة واتحاد الكتاب ولجنه المعجم العربي الزراعي ومجمع اللغة العربية في القاهرة) .

- يعتبر مشروع (زراعة الفقراء) أحد أبرز إنجازاته الذي بدأ العمل فيه عام 1989 م بمساعدة عدد كبير من المتخصصين في مجال الزراعة لاستنباط سلالات من القمح والأرز تتحمل درجات عالية من الملوحة والجفاف بهدف الاستفادة منها في زراعة الصحراء في الدول النامية .

- له العديد من المؤلفات والمترجمات في مجال الزراعة (مقدمة في علم تربية الحيوان – التحسين الوراثي لحيوانات المزرعة – النواحي التطبيقية في تحسين الحيوان والدواجن) .

- من مترجماته في العلوم والفلسفة (التطور الحضاري للإنسان – ارتقاء الإنسان – الربيع الصامت – الانقراض الكبير – عصر الجينات والإلكترونيات – البذور الكونية)

- الكتابات الأدبية وعرض الشعر (الأدلة الرقمية لبحور الشعر العربي – علم اسمه السعادة)

- حصل على العديد من الجوائز (جائزة الدولة والتقديرية للعلوم والزراعة – وسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى – جائزة مبارك في العلوم والتكنولوجيا وغيرها)

أسئلة الموضوع (السادس)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- حصل د أحمد على بكالوريوس من كلية الزراعة جامعة عين شمس . (   )

2- ولد د أحمد مستجير في محافظة الدقهلية في قرية الصلاحات بمركز بني عبيد في مصر . (   )

3- عمل مهندسً زراعيًا لمدة قصيرة في الإصلاح الزراعي . (   )

4- حصل د أحمد على منحة عام 1960 من المركز القومي للبحوث للحصول على الدكتوراه . (   )

5- أسس د أحمد مركز علوم الوراثة وأصبح رائد علم الهندسة الوراثية في مصر والعالم العربي . (   )

6- حصل د أحمد على العديد من الجوائز مثل (جائزة الدولة والتقديرية للعلوم والزراعة) . (   )

7- حصل د أحمد على الدكتوراه من جامعة انبرة ببريطانيا . (   )

8- أسس د أحمد مركز علوم المحاصيل . (   )

9- يعد د أحمد مستجير رائد علم الهندسة المعمارية في العالم العربي . (   )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1 – عاد د أحمد إلى القاهرة وعمل مدرسًا في كلية الزراعة جامعة ....

(عين شمس – القاهرة – بنها - أسيوط)

2- يعتبر مشروع زراعة .... أحد أبرز إنجازاته الذي بدأ العمل فيه عام 1989 م.

(الأعضاء – الفقراء – الدروس - الاغنياء)

3- د أحمد له العديد من المؤلفات والمترجمات في مجال الزراعة مثل ....

(مقدمة في علم تربية الحيوان – التحسين الوراثي في عالم الحيوان – النواحي التطبيقية في تحسين الحيوان والدواجن – جميع ما سبق)

4- حصل د أحمد على العديد من الجوائز مثل ....

(جائزة الدولة والتقديرية للعلوم والزراعة – وسام العلوم والفنون من الطبقة الأولى – جائزة مبارك في العلوم والتكنولوجيا – جميع ما سبق)

5- حصل د أحمد على جائزة الدولة التقديرية في العلوم و ....

(الطب – البيئة – الزراعة – الهندسة)

عنوان الدرس :- (الموضوع السابع) (المستكشف النشيط)

السيدة ريبيكا هوي :-

- رائدة أعمال ومستكشفة لدى ناشيونال جيوجرافيك .

- حاصلة على درجة البكالوريوس في إدارة الاعمال والدراسات الحضرية ودرجة الماجستير في تخطيط المدن .

- يشير مصطلح رائد الاعمال إلى الشخص الذي يحدد فرصة تجارية ويؤسس مشروعًا تجاري يقدم منتجًا أو خدمة معينه لتلبية حاجات السوق .

- قامت بتحويل فكرتها المبتكرة إلى مشروع تجاري وتتمثل فكرتها في مساعدة الفنانين في المجتمعات حول العالم على تسويق تصاميمهم والحصول على عائد مادي مستدام .

- خطرت لها الفكرة عندما لاحظت أن الفنانين الموهوبين والمبدعين يغادرون القرية للبحث عن عمل في المدن وهم يتمتعون بتراث ثقافي نابع من بيئتهم وتاريخها وهوايتهم .

- لذلك فكرت في طريقة تبقيهم في مجتمعاتهم الريفية ومواصلة تقديم إبداعاتهم الفنية والوصول لعدد من العملاء لكي يحققوا دخلًا جيدًا .

- تواصل إلي حل مبتكر وهو استخدام شبكة الإنترنت لتسويق الاعمال الفنية وأنشأت موقعًا إلكترونيًا يتيح للفنانين عرض تصاميمهم بعيدًا عن أي ضرر . ويمكن للمصممين حول العالم أن يدفعوا مقابل الاطلاع على تصاميم الفنانين والتواصل معهم من أجل التعاون سويًا .

- ويتقاضى الفنانون مقابلًا ماليًا عند حصول الشركات على تراخيص لاستخدام التصاميم على منتجات مثل الملابس والأدوات المكتبية فبمجرد رفع تصاميمهم إلى الموقع الإلكتروني، يصبح في إمكان الشركات من كافة أنحاء العالم الوصول إليها بشكل عادل .

وبالطبع، من الضروري أن تعلم الشركات بوجود هذا الموقع الإلكتروني وتقوم بزيارته باستمرار للاطلاع علي التصاميم الجديدة ويتمثل دور السيدة هوي في جذب الشركات إلى الموقع وترجمة القيمة الثقافية لعمل المصممين وتعمل شركة السيدة هوي كمنصة تسهل عملية العثور على تصاميم فنية .

- عادة ما يحتاج رواد الأعمال إلى أموال أو معدات عند البدء في تأسيس مشروع تجاري صغير ويشارك إلي ذلك باسم (رأس المال) ويمكن أن يتوافر من مبلغ من المال سبق لهم أن ادخروا أو فرض يجب سداده فيما بعد .

- وبالنسبة إلى الفنانين تعتبر أجهزة الكمبيوتر وأجهزة الماسح الضوئي بمثابة رأس المال .

- وتوفر شركة السيدة هوي جهاز كمبيوتر وماسحًا ضوئيًا للفنانين المتواجدين في قرية ما بحيث يتشاركون جميعًا استخدام المعدات .

- عندما تدفع إحدى الشركات العالمية مبلغًا ماليًا للحصول على ترخيص لاستخدام أحد تصاميمهم المعروضة عبر الموقع الإلكتروني ، تنشئ شركة السيدة هوي دفعات مشاركة الأرباح للمجتمع ويستخدم الفنانون المال للتعلم وللاحتياجات المنزلية وللضروريات الأخرى للأسرة .

أسئلة الموضوع السابع (المستكشف النشيط)

ضع علامة صح أو خطأ أمام العبارات الأتية :-

1- رائد الأعمال هو الذي يقوم بتأسيس مشروع تجارى لتقديم خدمة ما . ( )

2- حاولت السيدة هوى مساعدة الفنانين في المجتمعات حول العالم . ( )

3- رأت السيدة هوى أن الرسائل الورقية هي الطريقة الأمثل لتسويق الأعمال الفنية . ( )

4- تأسيس أي مشروع لا يحتاج إلى رأس مال . ( )

5- يمكن توفير رأس المال عن طريق ادخار المال . ( )

6- عرض تصميمات الفنانين على موقع الكتروني يحميها من التعرض للأضرار . ( )

7- تحصل الشركات على التصميمات من موقع السيدة هوى مجانا . ( )

8- تعمل شركة هوى كمنصة لعرض الأعمال الفنية . ( )

أختر الإجابة الصحيحة مما بين الاقواس :-

1- الأموال والمعدات التي يحتاجها رواد الأعمال لتأسيس مشروع يعرف باسم ....

(المشاريع الصغيرة – القروض – رأس المال – الأرباح)

2- الدور الذي تقوم به شركات السيدة هوى هو .... الشركات الى المواقع .

(جذب – تنفير – إبعاد - شراء)

3- ساعدت السيدة هوى الفنانين الموهوبين في تسويق تصميماتهم والحصول على ....

(رخصة قيادة – عائد مادى – تصميم فنية – أجهزة تليفزيونية)

4- تقدر السيدة هوى أن الدخل الذي يحققه الفنانون في الوقت الحالي هو .... أكثر من السابق .

(%55 - %100 - %25 - %75)

5- انشات السيدة هوى .... يتيح للفنانين عرضًا تصاميمهم بعيدًا عن أي ضرر

(مؤتمرًا صحفيًا – معرضًا – مصنعًا – موقعًا الكترونيًا)